

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES – CARDÁPIO I  
CENTRO EDUCA MAIS INTEGRAL  
ENSINO MÉDIO INTEGRAL  
FEVEREIRO A JULHO DE 2026**

**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

JANDIRA DIAS ARAÚJO 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

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

## SÚMARIO

- 1 Achocolatado
- 2 Arroz a grega
- 3 Arroz baião de dois
- 4 Arroz baião de três (arroz, feijão e carne bovina)
- 5 Arroz branco
- 6 Arroz com açafrão
- 7 Arroz com cenoura
- 8 Arroz com couve
- 9 Arroz com macarrão
- 10 Arroz com ovos mexidos e legumes
- 11 Arroz com vinagreira
- 12 Arroz Maria Isabel
- 13 Banana
- 14 Batata doce cozida
- 15 Bife de carne bovina
- 16 Biscoito cream cracker
- 17 Biscoito de maisena de chocolate
- 18 Biscoito maisena
- 19 Biscoito rosquinha de chocolate
- 20 Bisteca suína com tomate, cebola e pimentão verde
- 21 Bobó de vinagreira
- 22 Bolo de chocolate
- 23 Bolo de trigo
- 24 Café com leite
- 25 Caldo de carne moída

- 26 Caldo de feijão com couve
- 27 Carne bovina assada de panela com pimentão e cebola
- 28 Carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe quiabo e vinagreira)
- 29 Carne desfiada
- 30 Carne desfiada com cenoura e cebolinha
- 31 Carne moída
- 32 Couve refogada
- 33 Coxa de frango assada
- 34 Coxa de frango cozida com batata e cenoura
- 35 Cozidão maranhense
- 36 Cuscuz de arroz
- 37 Cuscuz de arroz com manteiga
- 38 Cuscuz de milho
- 39 Cuscuz de milho com manteiga
- 40 Estrogonofe de carne bovina
- 41 Farofa
- 42 Farofa com cebola
- 43 Farofa de cuscuz de milho com ovos mexidos
- 44 Farofa de ovos
- 45 Farofa de ovos mexidos com cebolinha
- 46 Feijão carioca
- 47 Feijão com quiabo e maxixe
- 48 Feijão fradinho
- 49 Feijão mulata gorda
- 50 Feijão preto
- 51 Feijoada
- 52 Frango cozido com batata cenoura e couve

- 53 Frutas cortadas (banana e melancia)
- 54 Iogurte de fruta
- 55 Isca de carne bovina com cebola e pimentão
- 56 Laranja
- 57 Macarrão
- 58 Macarronada com carne moída
- 59 Macaxeira cozida
- 60 Melancia
- 61 Melão
- 62 Mexido de carne moída (ovo e cheiro-verde)
- 63 Mexido de carne moída (ovo, cenoura e repolho)
- 64 Mexido de frango com cenoura e repolho
- 65 Mingau de aveia
- 66 Mingau de milho com coco
- 67 Mingau de tapioca com coco
- 68 Ovo mexido com manteiga
- 69 Pão massa fina
- 70 Pão massa fina com manteiga
- 71 Pão massa grossa
- 72 Peixe escabeche acebolado
- 73 Peixe frito
- 74 Picadinho de carne bovina ao molho
- 75 Pirão
- 76 Salada cozida (batata e beterraba)
- 77 Salada cozida (batata, cenoura e beterraba)
- 78 Salada cozida (chuchu e cenoura)
- 79 Salada cozida (chuchu, cenoura e beterraba)

- 80 Salada crua (acelga e tomate)
- 81 Salada crua (acelga, pepino e repolho roxo)
- 82 Salada crua (acelga, pepino e tomate)
- 83 Salada crua (alface e cenoura)
- 84 Salada crua (alface e tomate)
- 85 Salada crua (alface, tomate e pepino)
- 86 Salada crua (tomate e cheiro-verde)
- 87 Salada de frutas (banana, maçã e mamão)
- 88 Salada refogada (repolho e cenoura)
- 89 Sobrecoxa de frango assada
- 81 Sopa de carne bovina com legumes (abobrinha, batata doce e cenoura)
- 82 Sopa de carne moída, macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora, João Gomes)
- 83 Suco de acerola
- 84 Suco de bacuri
- 85 Suco de cajá
- 86 Suco de caju
- 87 Suco de goiaba
- 89 Suco de graviola
- 90 Suco de manga
- 91 Suco de maracujá
- 92 Tangerina
- 93 Torrada
- 94 Torta de carne moída com cenoura e cebolinha
- 95 Torta de frango (batata e cenoura)
- 96 Vitamina de abacate
- 97 Vitamina de banana



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



- 98 Vitamina de goiaba
- 99 Vitamina de mamão

## 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 2025.

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 execução da preparação dos alimentos e as informações nutricionais.

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

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

**Exemplo:** Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

**Exemplo: COUVE**

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)  
 $15g \text{ de couve} \times 100 \text{ alunos} = 1500 \text{ gramas de couve}$   
 $1500g \text{ de couve} \div 400 = 3,75 \times 2 \text{ (frequência)} = 7,5$  ou seja, 8 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  
 $2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2 \text{ (frequência)} = 8 \text{ dúzias de ovos}$

**HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

**Preparação da solução clorada**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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



### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;

2. Lavar as frutas em água corrente;
3. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
4. Enxaguar em água corrente;
5. Cortar e servir, ou utilizar na preparação.

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

#### **DESCONGELAMENTO**

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

#### **DESSALGUE**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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)
Açúcar	20,00	3 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	180,00	1 xícara de chá	180,00	180,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Chocolate em pó 50%	20,00	3 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00		71,80	2,40	1,14	12,60
Leite em pó integral	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>103,54</b>	<b>3,15</b>	<b>2,72</b>	<b>16,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar as embalagens do leite em pó integral e do leite; 2. Colocar água filtrada ou água mineral, o leite em pó integral e o chocolate em pó (50%) no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 3. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 240g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ A GREGA							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
Cebola	3,00	1/2 colher de sopa	3,00	1,95	1,54	*	0,77	0,03	0,00	0,17
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,88	0,23	0,03	1,32
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Milho verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	19,51	0,65	0,47	3,43
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>270,14</b>	<b>5,37</b>	<b>2,74</b>	<b>54,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a cenoura picada, milho verde, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Acrescentar o arroz, deixar cozinhar e finalizar com cebolinha; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 144g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES(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
Arroz	70,00	1 colher de servir	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cebola	3,00	1/2 colher de sopa	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
Feijão	18,00	1 colher de sopa	18,00	17,48	1,03	*	57,51	3,49	0,22	10,70
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>352,16</b>	<b>9,01</b>	<b>3,62</b>	<b>69,35</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Cozinhar o feijão mulata gorda como de costume e reservar; 2. Higienizar a cebola, picar e reservar; 3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão mulata gorda e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 4. Colocar um pouco mais de água, misturar e deixar cozinhar mais 10 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO: 100g</b>							<b>PESO DA PORÇÃO: 97g</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>	

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE TRÊS (arroz, feijão e 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 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Carne bovina	90,00	3 colheres de sopa	90,00	75,00	1,20	*	122,15	16,21	5,87	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Feijão	30,00	1 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,85	5,82	0,37	17,83
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>269,67</b>	<b>13,56</b>	<b>4,51</b>	<b>42,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;</li> <li>Escorrer o feijão e reservar;</li> <li>Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar e colocar o ovo e mexer;</li> <li>Acrescentar o feijão e misturar tudo;</li> <li>Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;</li> <li>Misturar o arroz, ovo e o feijão, finalizar com cheiro verde;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 234g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES(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
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>370,07</b>	<b>7,01</b>	<b>4,93</b>	<b>73,67</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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.										
<b>RENDIMENTO: 100g</b>							<b>PESO DA PORÇÃO: 95g</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM AÇAFRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Açafrão	1,00	1/2 colher café	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24	
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Cebola	3,00	1/2 colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,82	0,03	0	0,18	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100g</b>								<b>360,44</b>	<b>6,79</b>	<b>3,43</b>	<b>73,36</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, açafrão e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 4. Acrescentar mais um pouco de água, mexer e deixar cozinhar mais 10 minutos ou até ficar tipo papa; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 99g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>				

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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)
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
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,88	0,23	0,03	1,32
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>318,43</b>	<b>6,14</b>	<b>4,20</b>	<b>63,52</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Higienizar e descascar a cenoura, cortar em cubos e reservar; 2.Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cenoura, o óleo, o sal e o arroz; 3.Refogar bem e depois acrescentar água; 4.Tampar a panela e deixar cozinhar; 5.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 115g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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)
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
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Óleo	3,00	1 colher 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>329,42</b>	<b>6,40</b>	<b>3,15</b>	<b>66,87</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a couve e cortar bem fininha e reservar; 2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar a couve e a água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até ficar macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 115g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (arroz, macarrão, alho, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
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
Macarrão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>369,12</b>	<b>7,79</b>	<b>2,83</b>	<b>75,81</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 135g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM OVOS MEXIDOS E LEGUMES							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
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Cebolinha	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Cenoura	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	8,62	1,16	*	2,94	0,11	0,01	0,66
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>266,57</b>	<b>8,07</b>	<b>4,68</b>	<b>46,35</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os vegetais, cortar em cubos e reservar; 2. Higienizar os ovos, quebrar um por um, depositar em uma bacia, e reservar; 3. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o óleo, o sal e refogar o arroz; 4. Refogar bem e depois acrescentar água para cozinhar; 5. Fritar os ovos e mexer; 6. Após o arroz estar cozido acrescentar a cenoura ralada, o cheiro verde picado e os ovos e mexer bem para misturar; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 165g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
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 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
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagreira	15,00	2 colheres de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>335,66</b>	<b>6,40</b>	<b>3,18</b>	<b>68,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL (arroz, carne em cubos, cebola, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	70,00	1/2 colher de servir	70,00	70,00	1,00	*	251,77	5,13	1,31	54,22
Carne bovina	20,00	2 colheres de sopa cheia	20,00	17,86	1,12	*	30,20	3,79	1,55	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,11	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,85	1,18	*	0,13	0,01	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>293,49</b>	<b>8,64</b>	<b>5,51</b>	<b>51,73</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos. Reservar;</li> <li>2. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar a carne, mexer e deixar cozinhar por 30 minutos;</li> <li>3. Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar, até que fiquem macios e acertar o sal;</li> <li>4. Deixe cozinhar;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 108g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>98,25</b>	<b>1,27</b>	<b>0,07</b>	<b>25,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 86g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	100,00	1 pedaço média	100,00	82,64	1,21	*	97,71	1,04	0,11	23,30
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>118,24</b>	<b>1,26</b>	<b>0,13</b>	<b>28,20</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Higienizar e cozinhar a batata doce até ficar macia; 2.Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 100g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	97,71	1,04	0,11	23,30
Carne bovina	180,00	2 colheres de servir	180,00	160,71	1,12	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	261,75	34,73	12,58	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	10,00	1/5 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>198,36</b>	<b>19,60</b>	<b>12,71</b>	<b>0,34</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Fritar os bifes em pouca quantidade, para não acumular água; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 199g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO CREAM CRACKER							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Biscoito Cream Cracker	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	138,60	2,58	0,00	21,30	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>462,00</b>	<b>8,60</b>	<b>16,00</b>	<b>71,00</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1.Servir de acordo com o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30g</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE MAISENA DE CHOCOLATE							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 de chocolate	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,90	2,58	21,90	3,90
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>443,00</b>	<b>8,60</b>	<b>13,00</b>	<b>73,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30g</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b>		

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE 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	*	132,60	1,92	0,00	23,10	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>442,00</b>	<b>6,40</b>	<b>12,00</b>	<b>77,00</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1.Servir de acordo com o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30g</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE ROSQUINHA DE CHOCOLATE							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 de chocolate	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	126,90	1,71	3,00	23,10	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>423,00</b>	<b>5,70</b>	<b>10,00</b>	<b>77,00</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1.Servir de acordo com o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30g</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISTECA SUÍNA COM CEBOLA, TOMATE E PIMENTÃO VERDE							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
Bisteca suína	180,00	1 pedaço médio	180,00	162,16	1,11	*	504,59	54,73	30,03	0,00
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	7,00	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta 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	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,70	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	8,54	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>276,75</b>	<b>28,31</b>	<b>16,99</b>	<b>0,92</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente a carne suína, tempere a bisteca com sal, colorau, pimenta do reino e suco de limão. Deixe marinar por 15 minutos na geladeira; 2. Em uma frigideira, aqueça o óleo e grelhe a bisteca até que fique bem dourada; 3. Na mesma frigideira, agora com o fogo baixo, acrescente o caldo da marinada, a cebola, o tomate e o pimentão, refogue por 2 minutos e desligue o fogo; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 222g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA (vinagreira, alho, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagreira	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>28,04</b>	<b>2,14</b>	<b>0,31</b>	<b>5,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar;</li> <li>2. Cozinhar até amolecer;</li> <li>3. Colocar em uma tábua e bater até ficarem macias; Mexer e bater as folhas até ficarem macias;</li> <li>4. Em uma panela refogar as folhas batidas alho, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 28g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE CHOCOLATE (farinha de trigo, chocolate em pó, manteiga, ovo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	15,00	1 ½ colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
Chocolate em pó	16,00	1 colher de sopa	16,00	16,00	1,00	*	58,28	0,45	0,57	13,68
Farinha de trigo	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	9,75	0,44	0,49	0,89
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>307,25</b>	<b>6,36</b>	<b>9,59</b>	<b>50,28</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Misturar em um recipiente o trigo, o chocolate e o fermento, reserve; 2. No liquidificador colocar o ovo, o açúcar, a manteiga e o leite e bater até formar um creme uniforme; 3. Misturar esse creme do liquidificador com os ingredientes reservados (trigo, chocolate e fermento); 4. Untar uma forma com manteiga e trigo e colocar a massa, levar para assar por aproximadamente 30 minutos ou até enfiar o palito e sair limpo; 5. Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 126g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	15,00	1 ½ colher de sopa	15,00	15,00	0,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
Farinha de trigo	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	9,75	0,44	0,49	0,89
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>298,77</b>	<b>6,89</b>	<b>10,49</b>	<b>45,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Misturar em um recipiente o trigo e o fermento, reserve;</li> <li>No liquidificador colocar o ovo, o açúcar, a manteiga e o leite e bater até formar um creme uniforme;</li> <li>Misturar esse creme do liquidificador com os ingredientes reservados (trigo e fermento);</li> <li>Untar uma forma com manteiga e trigo e colocar a massa, levar para assar por aproximadamente 30 minutos ou até enfiar o palito e sair limpo;</li> <li>Servir de acordo com o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ COM LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Água filtrada ou mineral	200,0	1 xícara de chá	200,0	200,0	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Café em pó	20,00	4 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	86,00	2,94	2,40	13,16
Leite em pó	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>97,40</b>	<b>3,50</b>	<b>3,38</b>	<b>13,46</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3. Acrescentar o leite em pó e mexer até a bebida ficar homogênea. 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 250g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO 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	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne moída	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	29,47	4,19	1,28	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,05	1,46	*	0,70	0,06	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
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,76	0,27	0,07	8,54
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	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>139,09</b>	<b>6,85</b>	<b>6,24</b>	<b>14,10</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Refogar e cozinhar a carne moída com os demais temperos;</li> <li>4. Cozinhar a macaxeira com água. Reservar;</li> <li>5. Bater a macaxeira cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne moída até formar um caldo grosso;</li> <li>6. Acrescentar a macaxeira batida no liquidificador a carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;</li> <li>7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo;</li> <li>8. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 92,3g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Feijão	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	131,61	7,99	0,50	24,49
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	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>235,27</b>	<b>12,22</b>	<b>5,10</b>	<b>36,76</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e cortar em tirinhas a couve; 2. Cozinhar o feijão como de costume e bater no liquidificador e reservar; 3. Colocar em uma panela o óleo, o restante dos temperos, refogar a couve e acrescentar o caldo do feijão liquidificado; 4. Deixar cozinhar um pouco; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 81g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h30 min.</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA ASSADA DE PANELA COM PIMENTÃO E CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	180,00	2 colheres de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
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 dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimentão verde	3,00	1 colher de café	3,00	2,31	1,30	*	0,49	0,02	0,00	0,11
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 café	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>143,56</b>	<b>19,12</b>	<b>6,73</b>	<b>0,43</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em pedaços e temperar; 2. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar os temperos e água e deixar cozinhar até amolecer; 3. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 198g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM LEGUMES (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	1,73	0,13	0,02	0,17
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	180,00	2 colheres de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
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 dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,52	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,18	0,08	0,01	0,24
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>122,36</b>	<b>15,60</b>	<b>5,89</b>	<b>0,84</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar e temperar; 2. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer um pouco; 3. Higienizar e cortar os vegetais e adicionar na panela juntamente com a carne e deixar cozinhar até que amoleçam; 4. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 250g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE DESFIADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	100,00	3 colheres de sopa	100,00	84,75	1,18	*	143,28	17,99	7,37	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,05	1,46	*	0,70	0,06	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>158,19</b>	<b>14,88</b>	<b>9,97</b>	<b>1,75</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Descongelar adequadamente, refogar a carne com os temperos; 3. Deixar cozinhar até amolecer e em seguida desfiar; 4. Adicionar o cheiro verde na carne; 5. Mexer para misturar tudo; servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 125g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE DESFIADA COM CENOURA E CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	100,00	3 colheres de sopa	100,00	84,75	1,18		122,06	17,64	5,18	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15		0,85	0,08	0,02	0,15
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16		6,47	0,24	0,05	0,98
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,05	1,46		0,70	0,06	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 de dente de alho	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20		1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02
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		0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>122,40</b>	<b>13,90</b>	<b>6,29</b>	<b>1,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar os vegetais. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente, refogar a carne com os temperos;</li> <li>Deixar cozinhar até amolecer e em seguida desfiar;</li> <li>Adicionar o cheiro verde na carne;</li> <li>Mexer para misturar tudo;</li> <li>Servir conforme o cardápio</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 155g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: 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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne moída	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	64,20	7,99	3,33	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>211,23</b>	<b>15,36</b>	<b>15,52</b>	<b>2,31</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Descongelar a carne moída adequadamente; 2.Temperar com sal, colorau, limão, pimenta de cheiro e pimenta do reino; 3.Colocar em uma panela o óleo, a carne moída, a cebola e o tomate, refogar e deixar cozinhar até o caldo baixar; 4.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 59g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>32,47</b>	<b>2,70</b>	<b>0,41</b>	<b>6,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecione a couve, lave e seque;</li> <li>2. Empilhe na tábua as folhas enroladas no formato de charuto e corte em fatias bem fina, reserve;</li> <li>3. Descasque e amasse o alho, corte a cebola picada;</li> <li>4. Coloque a couve fatiada na frigideira, tempere com uma pitada de sal, com cebola e alho;</li> <li>5. Refogue por cerca de 2 minutos até começar a murchar.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 27g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: COXA DE FRANGO ASSADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango (coxa)	180,00	1 pedaço médio	180,00	162,16	1,11	*	194,51	28,89	7,88	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
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	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>124,04</b>	<b>15,83</b>	<b>5,93</b>	<b>1,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate;</li> <li>Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até ficar macia;</li> <li>Colocar em uma forma e levar para assar até ficar dourado;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 208g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: COXA DE FRANGO COZIDA COM BATATA 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)
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	5,32	0,15	0,00	1,21
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,24	1,38	*	2,17	0,08	0,02	0,33
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango (coxa)	180,00	1 pedaço médio	180,00	162,16	1,11	*	194,51	28,89	7,88	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
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	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>118,19</b>	<b>14,72</b>	<b>5,48</b>	<b>1,73</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Higienizar e cortar a batata e a cenoura, reservar;</li> <li>Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate;</li> <li>Cozinhar a cenoura por 5 minutos, acrescentar a batata e cozinhar por mais 10 minutos;</li> <li>Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até ficar macia, em seguida acrescentar a batata e a cenoura cozidas e deixar por mais 1 minuto;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 228g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO MARANHENSE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	180,00	2 colheres de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,76	0,27	0,07	8,54
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,24	0,23	0,01	0,44
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	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	5,70	0,37	0,06	1,21
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,30	1,50	*	3,46	0,28	0,05	0,65
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>112,40</b>	<b>12,31</b>	<b>4,59</b>	<b>4,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar, descascar, cortar os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos; 4. Cozinhar separado a abóbora, a macaxeira, o quiabo e o maxixe. 5. Após estarem cozidos, adicionar junto a carne e acrescentar a vinagreira, deixar cozinha por mais 5 minutos. 6. Oferecer conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 333g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ (flocão de arroz, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Água mineral ou filtrada	15,00	1/3 xícara de café	15,00	15,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
Flocão de arroz	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	69,20	1,20	0,00	16,00	
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100g</b>								<b>123,57</b>	<b>2,14</b>	<b>0,00</b>	<b>28,57</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 56g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>				

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ COM MANTEIGA (flocão de arroz, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Água mineral ou filtrada	15,00	1/3 xícara de café	15,00	15,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Flocão de arroz	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	69,20	1,20	0,00	16,00
Manteiga	2,00	1/8 Colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>144,34</b>	<b>2,08</b>	<b>2,84</b>	<b>27,59</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos até começar a cheirar; 4. Passar a manteiga; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 58g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Água mineral ou filtrada	15,00	1/3 xícara de café	15,00	15,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Flocão de milho	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	69,20	1,64	0,24	15,60
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>123,57</b>	<b>2,93</b>	<b>0,43</b>	<b>27,86</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 56g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO COM MANTEIGA (flocão de milho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Água mineral ou filtrada	15,00	1/3 xícara de café	15,00	15,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Flocão de milho	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	69,20	1,64	0,24	15,60
Manteiga	2,00	1/8 Colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>144,34</b>	<b>2,84</b>	<b>3,25</b>	<b>26,90</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos até começar a cheirar; 4. Passar a manteiga; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 58g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	200,00	1 xícara de chá	200,00	178,57	1,12	*	290,84	38,59	13,98	0,00
Cebola	3,00	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
Farinha de trigo	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Leite em pó	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
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	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>204,70</b>	<b>19,33</b>	<b>10,55</b>	<b>7,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Descongelar adequadamente a carne bovina conforme as orientações da embalagem; 2.Temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau, limão e sal; 3.Em uma panela aquecer o óleo e refogar bem; 4.Adicionar água e deixar cozinhar até ficar macia; 5.Dissolver a farinha de trigo com leite em pó também dissolvido em água e adicionar à carne cozida e deixar cozinhar mais um pouco; 6.Retirar do fogo deixar amornar; 7.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 259g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	70,80	0,32	0,00	17,60
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>203,81</b>	<b>0,78</b>	<b>6,19</b>	<b>36,99</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
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	1 colher de sopa	10,00	7,00	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	70,80	0,32	0,00	17,60
Manteiga	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>205,67</b>	<b>0,97</b>	<b>7,65</b>	<b>34,20</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<p>1 Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;            2 Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);            3 Adicionar uma parte do sal no refogado e mexer;            4 Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexer sem parar em fogo baixo para não queimar;            5 Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;            6 Cuidado para não queimar;            7 Servir conforme o cardápio.</p>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 57g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM 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)
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	69,20	1,64	0,24	15,60
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>157,55</b>	<b>7,44</b>	<b>7,00</b>	<b>16,41</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;</li> <li>2. Fazer o cuscuz como de costume, esfarelar e reservar;</li> <li>3. Em uma bacia quebrar os ovos um a um. Reservar;</li> <li>4. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;</li> <li>5. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos;</li> <li>6. Acrescente o flocão de milho e mexa para não queimar.</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 112,30g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA 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)
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	70,80	0,32	0,00	17,60
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>174,58</b>	<b>6,68</b>	<b>7,50</b>	<b>19,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a cebola, picar e reservar; 2. Higienizar os ovos, quebrar um a um em uma vasilha e reservar. 3. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar, colocar os ovos; 4. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 5. Deixar fritar mexendo sempre; 6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 93,55g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE 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)
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,05	1,46	*	0,40	0,04	0,01	0,07
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	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	70,80	0,32	0,00	17,60
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>159,08</b>	<b>6,17</b>	<b>6,77</b>	<b>18,34</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; 5. Em seguida acrescentar a farinha e mexer para não queimar. Acrescentar a cebolinha. 6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 113g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA							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	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão carioca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	131,61	7,99	0,50	24,49
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	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>305,47</b>	<b>15,48</b>	<b>6,65</b>	<b>47,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão ficar macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 56g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM QUIABO E MAXIXE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	131,61	7,99	0,50	24,49
Maxixe	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
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	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Quiabo	20,00	1/2 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>201,85</b>	<b>10,42</b>	<b>4,29</b>	<b>31,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar o maxixe e quiabo, higienizar e cortar em cubos. Reservar;</li> <li>2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>6. Acrescentar o maxixe e o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão ficar macio.</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 56g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO FRADINHO							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	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão fradinho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	135,67	8,08	0,95	24,50
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	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>313,13</b>	<b>15,65</b>	<b>7,49</b>	<b>47,66</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão ficar macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 56g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MULATA GORDA							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	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão mulata gorda	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	131,61	7,99	0,50	24,49
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	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>305,47</b>	<b>15,48</b>	<b>6,65</b>	<b>47,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão ficar macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 56g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO							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	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão preto	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	129,43	8,54	0,50	23,50
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	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>301,34</b>	<b>16,51</b>	<b>6,64</b>	<b>45,78</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão ficar macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 56g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA							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	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina em cubos	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,27	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão preto	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	129,43	8,54	0,50	23,50
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>211,51</b>	<b>17,73</b>	<b>6,04</b>	<b>21,90</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente a carne, e cortar em cubos. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro, a cebola e o tomate. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado junto com a carne em cubos; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão ficar macio; 6. Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 124,30g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM BATATA, CENOURA 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)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	20,00	2 colheres de sopa	20,00	16,00	1,25	*	12,87	0,35	0,00	2,94
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	15,00	2 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	4,50	0,17	0,03	0,68
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	5,41	0,57	0,11	0,87
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
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	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>101,28</b>	<b>14,18</b>	<b>3,43</b>	<b>2,78</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar em cubos a batata inglesa e a cenoura, cozinhar até ficar mole. Reservar;</li> <li>Higienizar o manjeriço e reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;</li> <li>Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;</li> <li>Acrescentar água suficiente para o cozimento, e deixe refogar por aproximadamente 20 minutos;</li> <li>Em seguida adicione a batata inglesa e a cenoura já cozidas e o manjeriço, refogar mais 5 minutos;</li> <li>Sirva conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 262g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRUTAS CORTADAS (BANANA E MELANCIA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	60,00	3 colheres sopa	60,00	60,00	1,00	*	58,95	0,76	0,04	15,57
Melancia	60,00	3 colheres sopa	60,00	60,00	1,00	*	19,56	0,53	0,00	4,88
TOTAL EM 100g							<b>65,43</b>	<b>1,08</b>	<b>0,03</b>	<b>17,05</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Higienizar e cortar a banana e cortar. Reservar; 2.Higienizar e cortar a melancia. Reservar; 3.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
iogurte de fruta	180,00	1 unidade	180,00	180,00	1,00		177,64	6,23	6,25	26,32	
TOTAL EM 100g								<b>98,69</b>	<b>3,46</b>	<b>3,47</b>	<b>14,62</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 180g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>				

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE BOVINA COM PIMENTÃO E CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	160,00	8 colheres de sopa	160,00	135,59	1,18	*	220,84	29,30	10,61	0,00
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
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	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimentão	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>156,06</b>	<b>18,17</b>	<b>8,35</b>	<b>1,08</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Higienizar e cortar em rodela a cebola e o pimentão;										
2.Descongela adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal;										
3. Fritar as iscas de carne e retirar da panela;										
4.Acrescentar a cebola, o pimentão e a pimenta de cheiro no óleo que foi frito as iscas;										
5.Deixar dourar e adicionar as iscas novamente a panela e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 196g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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	*	29,38	0,68	0,05	7,42
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>45,70</b>	<b>1,06</b>	<b>0,08</b>	<b>11,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90g</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>		

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Macarrão	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,34	3,00	0,39	23,38
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
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>322,92</b>	<b>7,26</b>	<b>7,79</b>	<b>55,11</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão; 6. Mexer um pouco e desligue o fogo; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 46g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 25 min</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA COM CARNE MOÍDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne moída	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	64,20	7,99	3,33	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Macarrão	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>283,95</b>	<b>13,40</b>	<b>7,09</b>	<b>40,34</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Descongelar adequadamente a carne moída; 2.Temperara a carne moída com alho, cebola, colorau, sal, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate, reservar; 3.Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne moída; 4.Quando a carne moída já estiver cozida. Reservar; 5.Ferver água com um pouco de sal e óleo; 6.Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 7.Deixar escorrer o macarrão e reservar; 8.Acrescentar o macarrão e a carne moída na panela e misturar; 9.Mexer e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 102g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira cozida	90,00	1 pedaço médio	90,00	70,87	1,27	*	107,30	0,80	0,21	25,63
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>151,42</b>	<b>1,13</b>	<b>0,30</b>	<b>36,17</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cozinhar macaxeira até ficar macia: 2. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO: 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 90g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>32,61</b>	<b>0,88</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 200g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 MIN.</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>29,37</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>7,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Higienizar o melão e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA (ovo 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)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	34,71	4,94	1,51	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro-verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimentão verde	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	1,06	0,05	0,01	0,24
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>118,98</b>	<b>11,63</b>	<b>6,80</b>	<b>2,22</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Descongelar a carne adequadamente; 2.Higienizar e picar todos os temperos; 3.Num panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos; 4.Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado; 5.Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido; 6.Salpicar o cheiro-verde por cima; 7.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA (ovo, cenoura e repolho)							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
Carne moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	34,71	4,94	1,51	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Repolho	20,00	1/2 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>98,54</b>	<b>9,28</b>	<b>5,37</b>	<b>2,58</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Descongelar a carne adequadamente; 2. Higienizar o repolho e cortar em tiras. Reservar; 3. Descascar a cenoura e ralar. Reservar; 4.Higienizar e picar todos os temperos; 5.Num panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos; 6.Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado; 7. Acrescentar a cenoura ralada e o repolho, mexer até ficar macio. 8.Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido; 9.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 145g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE FRANGO COM CENOURA E REPOLHO							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
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango (peito)	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
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	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>108,15</b>	<b>15,92</b>	<b>3,91</b>	<b>1,37</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Descongelar adequadamente o frango e cortar em pedaços pequenos, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 2.Refogue o frango com óleo e cebola, cozinhe, desfie e reserve. 3.Refogue a cenoura e o repolho com óleo, acrescente o frango desfiado; 4.Sirva conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 242g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Água filtrada ou mineral	150,00	15 colheres de sopa	150,00	150,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Aveia	30,00	3 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Leite em pó	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>121,98</b>	<b>4,42</b>	<b>3,78</b>	<b>17,99</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos. 2. Colocar em uma panela a aveia, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 210g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Água filtrada ou mineral	150,00	15 colheres de sopa	150,00	150,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
Leite em pó	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Milho branco	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	65,45	1,54	0,00	12,60
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>107,48</b>	<b>3,18</b>	<b>3,91</b>	<b>14,37</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;</li> <li>2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;</li> <li>3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, o açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem;</li> <li>4. Mexer sem parar para não empelotar;</li> <li>5. Retirar do fogo e deixar esfriar;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 220g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 3h30 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Água filtrada ou mineral	150,00	15 colheres de sopa	150,00	150,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
Leite em pó	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Tapioca	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	128,80	0,00	0,00	32,20
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>136,28</b>	<b>2,48</b>	<b>3,91</b>	<b>23,28</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Deixar a tapioca de molho no mínimo 30 minutos; 2. Colocar numa panela a tapioca hidratada com todos os outros ingredientes e levar ao fogo para cozinhar; 3. Mexer sem parar para não empelotar; 4. Retirar do fogo e deixar esfriar; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 220g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVO MEXIDO COM MANTEIGA (ovo, manteiga, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	71,56	6,52	4,45	0,82
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>192,60</b>	<b>11,67</b>	<b>15,30</b>	<b>1,47</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;</li> <li>2. Acrescentar o sal;</li> <li>3. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos;</li> <li>4. Mexer até que todo o ovo esteja cozido;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 61g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa fina	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,00	*	177,62	2,58	6,54	27,92
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>355,23</b>	<b>5,15</b>	<b>13,08</b>	<b>27,92</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA COM 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	2,00	1/8 de colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,00
Pão massa fina	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	177,62	2,58	6,54	27,92
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>362,52</b>	<b>4,87</b>	<b>15,45</b>	<b>52,67</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Cortar o pão; 2. Passar a manteiga; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA GROSSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32	
<b>TOTAL EM 100g</b>								<b>299,81</b>	<b>7,95</b>	<b>3,10</b>	<b>58,65</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b>				

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE ACEBOLADO							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 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	105,59	20,11	2,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>108,77</b>	<b>16,11</b>	<b>3,98</b>	<b>1,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;</li> <li>3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;</li> <li>4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.</li> <li>5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 213g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	157,89	1,14	*	165,78	31,58	3,16	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>117,50</b>	<b>19,17</b>	<b>3,73</b>	<b>0,29</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão, alho e sal;</li> <li>Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;</li> <li>Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;</li> <li>Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;</li> <li>Servir conforme cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 190g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE BOVINA AO MOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Carne bovina	180,00	2 colheres de servir	180,00	160,71	1,12	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	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	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimentão verde	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	5,00	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	*	1,06	0,05	0,01	0,24
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,30	1,50	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>133,36</b>	<b>16,96</b>	<b>6,43</b>	<b>1,07</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar a carne, a cebola, a pimenta de cheiro, o pimentão verde e o tomate numa panela aquecida com óleo;</li> <li>Deixar cozinhar, quando estiver quase cozida, acrescentar a vinagreira, deixar cozinhar por mais 5 minutos e desligar o fogo;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 232g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
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 do peixe ou da carne	160,00	1 concha média	160,00	160,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	30,00	1 ½ de colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>53,24</b>	<b>1,72</b>	<b>0,05</b>	<b>12,43</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 191g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (batata e beterraba)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>53,24</b>	<b>1,72</b>	<b>0,05</b>	<b>12,43</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar e higienizar a batata e a beterraba; 2. Corte em cubos; 3. Cozinhe a batata por 10 minutos ou até ficar mole; 4. Cozinhe em outra panela a beterraba por 15 minutos ou até ficar mole; 5. Arrume a batata e a beterraba em uma travessa, tempere com sal e limão; 6. Cubra com filmito ou tampa e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 46g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (batata, cenoura e beterraba)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	20,00	1 colher sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Batata	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	9,33	0,26	0,00	2,13
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>44,90</b>	<b>1,51</b>	<b>0,11</b>	<b>9,61</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar e higienizar a batata, a cenoura e a beterraba; 2. Corte em cubos; 3. Cozinhe a batata por 10 minutos ou até ficar mole; 4. Cozinhe a cenoura por 15 minutos ou até ficar mole; 5. Cozinhe em outra panela a beterraba por 15 minutos ou até ficar mole; 6. Arrume a batata, a cenoura e a beterraba em uma travessa, tempere com sal e limão; 7. Cubra com filmito ou tampa e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 66g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu 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)
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>23,89</b>	<b>0,90</b>	<b>0,14</b>	<b>4,70</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar e higienizar o chuchu e a cenoura, reservar; 2. Cortar o chuchu em cubos e deixar cozinhar por 10 minutos ou até ficar um pouco mole, reservar. 3. Cortar a cenoura em cubos e deixar cozinhar por 15 minutos ou até ficar um pouco mole, reservar; 4. Misturar o chuchu e a cenoura, temperar com limão e sal; 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 46g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu, cenoura e beterraba)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>30,59</b>	<b>1,18</b>	<b>0,12</b>	<b>6,42</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar e higienizar o chuchu, a cenoura e a beterraba, reservar;</li> <li>2. Cortar o chuchu em cubos e deixar cozinhar por 10 minutos ou até ficar um pouco mole, reservar.</li> <li>3. Cortar a cenoura em cubos e deixar cozinhar por 15 minutos ou até ficar um pouco mole, reservar;</li> <li>4. Cortar a beterraba em cubos e deixar cozinhar por 15 minutos ou até ficar um pouco mole, reservar;</li> <li>5. Misturar o chuchu, a cenoura e a beterraba, temperar com limão e sal;</li> <li>6. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 66g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>18,16</b>	<b>1,20</b>	<b>0,14</b>	<b>4,11</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 61g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino e repolho roxo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Repolho roxo	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	4,42	0,27	0,01	1,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>20,55</b>	<b>1,35</b>	<b>0,06</b>	<b>4,83</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 71g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>15,95</b>	<b>1,12</b>	<b>0,10</b>	<b>3,58</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 81g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface 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)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>22,40</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>3,89</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar o alface, reservar; 2. Selecionar, higienizar e ralar a cenoura, reservar; 3. Organizar em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito ou tampa e guardar sob refrigeração; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 81g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	1,68	0,12	0,02	0,33
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	<b>3,36</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0,69</b>
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>13,06</b>	<b>0,85</b>	<b>0,15</b>	<b>2,90</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar o alface, reservar; 2. Selecionar, higienizar e cortar o tomate, reservar; 3. Organizar em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito ou tampa e guardar sob refrigeração; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 61g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate e pepino)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	1,68	0,12	0,02	0,33
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>12,19</b>	<b>0,86</b>	<b>0,11</b>	<b>2,68</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar o alface, reservar; 2. Selecionar, higienizar e cortar o pepino, reservar; 3. Selecionar, higienizar e cortar o tomate, reservar; 3. Organizar em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito ou tampa e guardar sob refrigeração; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 81g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate e cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>18,88</b>	<b>1,30</b>	<b>0,20</b>	<b>4,07</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar e higienizar o tomate e cheiro-verde;</li> <li>2. Picar o tomate e cortar o cheiro-verde.</li> <li>3. Organizar em uma travessa;</li> <li>4. Temperar com limão e sal;</li> <li>5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito o ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 41g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	26,63	0,34	0,02	7,03
Leite em pó integral	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Maçã	45,00	2 colheres sopa	45,00	37,50	1,20	*	23,45	0,08	0,09	6,22
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
<b>TOTAL EM 100g</b>							107,50	2,99	2,74	19,50
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar as frutas, cortar e reservar; 2. Colocar as frutas cortadas em uma travessa e acrescentar o leite em pó; 3. Misturar; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 145g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho 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)
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>92,05</b>	<b>0,90</b>	<b>8,07</b>	<b>4,22</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar e higienizar o repolho e a cenoura, reservar.</li> <li>2. Cortar o repolho e ralar a cenoura;</li> <li>3. Refogar o repolho e a cenoura no óleo;</li> <li>4. Temperar com limão e sal;</li> <li>5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 49g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOPA DE FRANGO ASSADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango (sobrecopa)	180,00	1 pedaço médio	180,00	162,16	1,11	*	262,37	28,49	15,60	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
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	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>160,72</b>	<b>15,62</b>	<b>10,10</b>	<b>1,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate;</li> <li>3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até ficar macia;</li> <li>4. Colocar em uma forma e levar para assar até ficar dourado;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 208g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (abobrinha, batata doce 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)
Abobrinha	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,08	1,30	*	7,11	0,15	0,03	1,82
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata doce	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,71	1,20	*	19,76	0,21	0,02	4,71
Carne bovina	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,78	1,26	*	40,20	5,05	2,07	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Macarrão	25,00	1 colher de sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>138,89</b>	<b>6,49</b>	<b>2,71</b>	<b>21,72</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos;</li> <li>Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 10 minutos;</li> <li>Deixar ferver por cerca de 2 minutos;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 155g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE MOÍDA, MACARRÃO E LEGUMES (batata inglesa, abóbora, João Gomes)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	20,00	1/2 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Carne bovina	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,78	1,26	*	32,47	4,62	1,41	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
João Gomes	20,00	1 1/2 de sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Macarrão	25,00	1 colher de sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>127,29</b>	<b>6,56</b>	<b>2,24</b>	<b>20,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 12 minutos; 5. Deixar ferver por cerca de 2 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 156g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>31,03</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>7,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 320g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE BACURI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de bacuri	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	105,00	2,00	2,00	23,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>56,99</b>	<b>0,61</b>	<b>0,63</b>	<b>13,35</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 320g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de cajá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	26,33	0,59	0,17	6,37
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>32,41</b>	<b>0,20</b>	<b>0,05</b>	<b>8,22</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 320g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de caju	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>35,61</b>	<b>0,17</b>	<b>0,05</b>	<b>9,15</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 320g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA							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	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de graviola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,27	0,57	0,14	9,78
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>36,14</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>	<b>9,28</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 320g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	50,00	0,90	0,00	13,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>24,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>11,41</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 320g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de manga	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>39,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>10,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 320g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de maracujá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>36,29</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>	<b>9,22</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 320g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>37,83</b>	<b>0,85</b>	<b>0,07</b>	<b>9,61</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 100g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORRADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Torrada	50,00	3 unidades	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>299,81</b>	<b>7,95</b>	<b>3,10</b>	<b>58,65</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Cortar o pão francês em rodela; 2. Em uma forma colocar os pães cortados e botar no forno; 3. Deixar assar por 5 minutos.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina moída	100,00	5 colheres de sopa	100,00	84,75	1,18	*	115,74	16,46	5,04	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	20,00	2 colheres de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
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
Repolho branco	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>126,99</b>	<b>13,34</b>	<b>7,09</b>	<b>1,54</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongele a carne adequadamente conforme indicado na embalagem;</li> <li>2. Higienizar e cortar em tiras os vegetais, reservar;</li> <li>3. Refogue a cebola e o alho picados;</li> <li>4. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar;</li> <li>5. Adicionar os vegetais que foram reservados;</li> <li>6. Incorpore a cenoura ralada e refogue por alguns minutos;</li> <li>7. Misture o repolho fatiado, tempere com sal e pimenta-do-reino;</li> <li>8. Cozinhe até o repolho ficar macio;</li> <li>9. Adicione os ovos batido, colocar para assar em uma forma untada com óleo;</li> <li>10. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 201g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 50 min</b>			

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  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO (BATATA 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)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	5,32	0,15	0,00	1,21
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,24	1,38	*	2,17	0,08	0,02	0,33
Cheiro-verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango (peito)	90,00	1 pedaço médio	90,00	76,27	1,18	*	90,88	16,42	2,30	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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	*	0,65	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>121,30</b>	<b>14,19</b>	<b>5,81</b>	<b>2,28</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os ovos e reservar; 2. Higienizar, corte em cubos a cenoura e a batata inglesa, picar o cheiro-verde, reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 4. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, a pimenta de cheiro e tomate, deixar cozinhar e desfiar; 5. Adicione no frango desfiado a cenoura e a batata inglesa e cozinhar por 10 minutos ou até ficarem macias, acrescentar o cheiro-verde; 6. Bater os ovos até espumarem e misturar com o refogado do frango e levar ao forno para assar até que fiquem dourados, 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 190g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 50 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA 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	30,00	2 colheres de sopa	30,00	20,00	1,50	*	0,00	0,25	1,68	1,21
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	100,00	1/2 xícara de chá	100,00	100,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>93,10</b>	<b>2,91</b>	<b>4,15</b>	<b>15,57</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e cortar o abacate; 2. Liquidificar a fruta com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 170g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral 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)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	100,00	1/2 xícara de chá	100,00	100,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana	90,00	1 unidade	90,00	54,20	1,66	*	53,25	0,69	0,04	14,07
Leite integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>107,35</b>	<b>2,72</b>	<b>2,53</b>	<b>19,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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 homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 230g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DA GOIABA							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	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	100,00	1/2 xícara de chá	100,00	100,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	50,00	0,90	0,00	13,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>67,96</b>	<b>1,98</b>	<b>2,07</b>	<b>17,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 240g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>			

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 MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DA MAMÃO							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	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Água filtrada ou mineral	100,00	1/2 xícara de chá	100,00	100,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Mamão	80,00	4 colheres de sopa	80,00	53,40	1,50	*	21,44	0,24	0,07	5,57
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>86,95</b>	<b>2,92</b>	<b>2,97</b>	<b>12,74</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar; 2. Liquidificar a fruta com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 220g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>			