

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES - CARDÁPIO I
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
JANEIRO A JUNHO DE 2026**

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

JANDIRA DIAS ARAUJO SILVA

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUES

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

CRN11: 6451

PREPARACÕES

1. Arroz branco
2. Arroz com cenoura
3. Arroz de vinagreira
4. Arroz guisado de carne bovina em cubos (arroz, abóbora, cheiro verde e vinagreira)
5. Arroz Maravilha (arroz, frango em cubos, maxixe e vinagreira)
6. Arroz Maria Izabel
7. Arroz primavera (arroz, cenoura em cubos, cheiro verde, pimentão verde)
8. Baião de 3 (arroz, feijão verde, carne bovina em cubos)
9. Banana
10. Beiju
11. Beiju recheado (beiju e frango desfiado)
12. Bife de carne bovina
13. Bobó de vinagreira
14. Café
15. Caldo de abóbora com frango desfiado
16. Caldo de carne bovina com macaxeira
17. Caldo de carne bovina em cubos e feijão
18. Caldo de macaxeira com frango desfiado e coentro
19. Caldo de ovos (farinha, branca, ovos e cheiro verde)
20. Caldo forte (ovo, inhame, couve e cheiro verde)
21. Carne bovina em cubos refogada com cebola
22. Carne bovina moída com quiabo e maxixe
23. Carne bovina refogada
24. Carne suína assada
25. Carne suína refogada com vinagreira e batata inglesa

26. Carne suína refogada em tiras com abóbora e couve
27. Chocolate quente
28. Cozidão de carne bovina e legumes (batata doce, chuchu e vinagreira)
29. Cuscuz de milho
30. Cuscuz maranhense (cuscuz cozido, cebolinha, tomate e carne bovina desfiada)
31. Farofa com carne bovina, vagem e cebolinha
32. Farofa de feijão (farinha branca, ovos mexidos, feijão verde, cheiro verde)
33. Farofa de legumes com carne em cubos (beterraba ralada, feijão verde e cheiro verde)
34. Farofa de panelinha (farinha amarela, cebola em tiras e pimentão verde)
35. Farofa de panelinha (farinha branca, carne bovina picada, tomate, pimentão e cebola)
36. Farofa simples
37. Farofa simples de ovos (farinha branca, tomate, cebola, coentro e ovos mexidos)
38. Feijão carioca com abóbora e vinagreira
39. Feijão carioca com couve
40. Feijão carioca simples
41. Feijão com abóbora
42. Feijão verde simples
43. Feijoada de carne bovina com legumes (macaxeira, cenoura), couve
44. Filé de frango acebolado
45. Frango assado
46. Frango cozido com batata inglesa e cenoura
47. Frango cozido simples
48. Frango refogado simples
49. Galinhada com cheiro verde
50. Laranja
51. Leite
52. Maçã
53. Macarrão ao sugo (macarrão, carne bovina moída, tomate e cenoura ralada)
54. Macarrão com cebolinha

55. Macarrão com molho de tomate, carne bovina moída, abobrinha ralada e manjericão
56. Macarrão simples
57. Macarronada de frango desfiado e salsinha
58. Macarronada de frango em tiras e molho natural de legumes (tomate e cenoura)
59. Macarronada mista (macarrão, carne bovina moída e ovos cozido)
60. Manteiga
61. Melancia
62. Melão
63. Melão em fatia
64. Mexido de ovos e coentro
65. Mexido de ovos rico (ovos, tomate e cenoura ralada)
66. Mingai de tapioca
67. Mingau de aveia
68. Mingau de milho
69. Mingau de tapioca com coco ralada
70. Mix de fruta (mamão, laranja e banana) com aveia
71. Pão rico (massa grossa, ovos mexidos e cenoura ralada)
72. Pão cheio com carne (pão massa fina, carne moída, cenoura, alface)
73. Pão cheio com frango (pão massa fina e frango desfiado, beterraba ralada e alface)
74. Pão massa fina com ovos mexidos e cebolinha
75. Pão massa grossa
76. Pão recheado com carne bovina (pão massa fina, carne bovina moída e cheiro verde)
77. Peixe cozido com batata inglesa
78. Peixe escabeche
79. Peixe frito
80. Peixe frito
81. Pirão
82. Purê de batata inglesa
83. Salada crua (acelga e rúcula)

84. Salada crua (alface, rúcula e tomate)
85. Salada crua (repolho e pepino)
86. Salada crua (repolho e tomate)
87. Salada de alface refrescante (alface, hortelã, pepino)
88. Salada refogada (beterraba e chuchu)
89. Salada crua (repolho e pimentão verde)
90. Sopa de frango com macarrão e legumes (abobrinha, batata inglesa e cenoura)
91. Sopa de frango, feijão e legumes (macaxeira, cenoura e João Gomes)
92. Suco de abacaxi
93. Suco de acerola
94. Suco de cajá
95. Suco de cajá
96. Suco de caju
97. Suco de goiaba
98. Suco de manga
99. Suco de tamarindo
100. Tangerina
101. Torta de liquidificador de frango desfiado com cenoura em cubos e cebolinha
102. Torta salgada de carne bovina desfiada
103. Vinagrete (cebola, tomate, cheiro verde e limão)
104. Vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ xícara | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 368,29 | 6,86 | 3,48 | 74,91 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lave o arroz e escorra bem a água; 2. Ferva a água; 3. Em uma panela, refogar o alho e a cebola picadinhos no óleo; 4. Adicione o arroz branco na panela; 5. Refogue o arroz e após acrescente a água quente; 6. Acrescente o sal; 8. Espere o arroz absorver o restante da água; 9. Sirva. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CERNOURA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ xícara | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Cenoura | 25,0 | 1 colheres de sopa | 20,0 | 18,52 | 1,16 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Água | 90,00 | 1/3 xícara | 90,00 | 90,00 | 1,0 | * | * | * | * | * |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 294,91 | 5,68 | 2,44 | 60,36 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar a cenoura, descascar e ralar. Reservar; 2. Lave o arroz e escorra bem a água; 3. Ferva a água; 4. Em uma panela, refogar o alho, a cenoura e a cebola picadinhos no óleo; 5. Adicione o arroz branco na panela; 6. Refogue o arroz e após acrescente a água quente; 7. Acrescente o sal; 8. Espere o arroz absorver o restante da água; 9. Sirva. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 170,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ xícara | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Vinagreira | 15,00 | 1 ½ galho | 15,00 | 10,00 | 1,50 | * | 2,60 | 0,21 | 0,04 | 0,49 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Água | 90,00 | 1/3 xícara | 90,00 | 90,00 | 1,0 | * | * | * | * | * |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 335,66 | 6,40 | 3,18 | 68,24 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, retirar do talo, e cortar em tiras. Reservar; 2. Lave o arroz e escorra bem a água; 3. Ferva a água; 4. Em uma panela, refogar o alho, a vinagreira e a cebola picadinhos no óleo; 5. Adicione o arroz branco na panela; 6. Refogue o arroz e após acrescente a água quente; 7. Acrescente o sal; 8. Espere o arroz absorver o restante da água; 9. Sirva. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 160,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ GUIADO DE CARNE BOVINA EM CUBOS (arroz, abóbora, cheiro verde e vinagreira) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ xícara | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Água | 90,00 | 1/3 xícara | 90,00 | 90,00 | 1,0 | * | * | * | * | * |
| Carne bovina | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 21,19 | 1,18 | * | 28,28 | 4,60 | 0,96 | 0,00 |
| Abóbora | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 7,30 | 1,37 | * | 0,00 | 0,13 | 0,04 | 0,45 |
| Cheiro verde | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,62 | 1,16 | * | 2,93 | 0,24 | 0,04 | 0,50 |
| Vinagreira | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | * | 1,73 | 0,14 | 0,02 | 0,33 |
| Cebola | 5,00 | 1 ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 2,00 | 1/6 colher de sopa | 2,00 | 1,83 | 1,09 | * | 2,08 | 0,13 | 0,00 | 0,44 |
| Sal | 1,00 | 1/6 de colher de chá | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de café | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 335,66 | 6,40 | 3,18 | 68,24 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar, cortar em cubos a abóbora. Reservar; Higienizar, e tirar do talo a vinagreira. Reservar; Higienizar, cortar em pedaços pequenos o cheiro verde. Reservar; Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com sal, limão, colorau. Reservar; Lave o arroz e escorra bem a água. Reservar; Ferva a água; Em uma panela, refogar o alho, a cebola picadinhos no óleo e acrescente a carne bovina em cubos; Quando a carne já estiver dourando, adicione o arroz branco na panela; Refogue o arroz e após acrescente a água quente; Após uns 10 minutos acrescente a abóbora, a vinagreira e o cheiro verde; Espere o arroz absorver o restante da água; Sirva. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 206,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARAVILHA (arroz, frango em cubos, maxixe e vinagreira) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ xícara | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Água | 90,00 | 1/3 xícara | 90,00 | 90,00 | 1,0 | * | * | * | * | * |
| Frango em cubos | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 17,99 | 1,39 | * | 31,12 | 5,56 | 0,81 | 0,00 |
| Maxixe | 15,00 | 1 Colher de sopa | 15,00 | 14,29 | 1,05 | * | 1,96 | 0,20 | 0,01 | 0,39 |
| Vinagreira | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | * | 1,73 | 0,14 | 0,02 | 0,33 |
| Cebola | 5,00 | 1 ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 2,00 | 1/6 colher de sopa | 2,00 | 1,83 | 1,09 | * | 2,08 | 0,13 | 0,00 | 0,44 |
| Sal | 1,00 | 1/6 de colher de chá | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de café | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 220,74 | 9,84 | 2,12 | 39,29 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar e cortar em cubos o maxixe. Reservar; Higienizar, retirar as folhas do talos da vinagreira. Reservar; Descongelar adequadamente o frango e cortar em cubos, temperar com sal, limão, colorau. Reservar; Lave o arroz e escorra bem a água. Reservar; Ferva a água; Em uma panela, refogar o alho, a cebola picadinhos no óleo e acrescente o frango em cubos; Quando o frango já estiver dourando, adicione o arroz branco na panela; Refogue o arroz e após acrescente a água quente; Após uns 10 minutos acrescente o maxixe e a vinagreira; Espere o arroz absorver o restante da água; Sirva. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 200,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (arroz e carne bovina em cubos) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ xícara | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Água | 90,00 | 1/3 xícara | 90,00 | 90,00 | 1,0 | * | * | * | * | * |
| Carne bovina | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 17,99 | 1,39 | * | 31,12 | 5,56 | 0,81 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 2,00 | 1/6 colher de sopa | 2,00 | 1,83 | 1,09 | * | 2,08 | 0,13 | 0,00 | 0,44 |
| Sal | 1,00 | 1/6 de colher de chá | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de café | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 268,10 | 9,61 | 3,03 | 48,88 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente a carne bovina e cortar em cubos, temperar com sal, limão, colorau. Reservar; Lave o arroz e escorra bem a água. Reservar; Ferva a água; Em uma panela, refogar o alho, a cebola picadinhos no óleo e acrescente a carne em cubos; Quando a carne já estiver dourando, adicione o arroz branco na panela; Refogue o arroz e após acrescente a água quente; Esperre o arroz absorver o restante da água; Sirva. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 176,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ PRIMAVERA (arroz, cenoura em cubos, cheiro verde, pimentão verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ xícara | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 |
| Água | 90,00 | 1/3 xícara | 90,00 | 90,00 | 1,0 | * | * | * | * | * |
| Cenoura | 90,00 | 1/3 xícara | 25,00 | 17,99 | 1,39 | * | 5,40 | 0,20 | 0,04 | 0,82 |
| Cheiro verde | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,62 | 1,16 | * | 2,93 | 0,24 | 0,04 | 0,50 |
| Vinagreira | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | * | 1,73 | 0,14 | 0,02 | 0,33 |
| Cebola | 5,00 | 1 ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Col. de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Pimenta de cheiro | 5,0 | ½ unidade | 3,0 | 1,4 | 2,1 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,07 |
| Pimenta do reino | 1,0 | 1 colher de café | 1,0 | 1,0 | 1,0 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Alho | 5,00 | 1 ½ colher de sopa | 2,00 | 1,83 | 1,09 | * | 2,08 | 0,13 | 0,00 | 0,44 |
| Sal | 2,00 | 1/6 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/6 de colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 204,94 | 4,46 | 1,40 | 42,41 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lave o arroz e escorra bem a água. Reservar; 2. Ferva a água; 3. Em uma panela, refogar com os temperos no óleo e acrescente o arroz; 4. Refogue o arroz e após acrescente a água quente; 5. Espere o arroz absorver o restante da água; 6. Sirva. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 270,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (arroz, feijão verde e carne bovina em cubos) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ xícara | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 |
| Água | 90,00 | 1/3 xícara | 90,00 | 90,00 | 1,0 | * | * | * | * | * |
| Carne bovina | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 17,99 | 1,39 | * | 31,12 | 5,56 | 0,81 | 0,00 |
| Feijão-verde | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 17,39 | 1,15 | * | 21,10 | 0,55 | 0,54 | 3,53 |
| Cebola | 5,00 | 1 ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Col. de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Pimenta de cheiro | 5,0 | ½ unidade | 3,0 | 1,4 | 2,1 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,07 |
| Pimenta do reino | 1,0 | 1 colher de café | 1,0 | 1,0 | 1,0 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Alho | 5,00 | 1 ½ colher de sopa | 2,00 | 1,83 | 1,09 | * | 2,08 | 0,13 | 0,00 | 0,44 |
| Sal | 2,00 | 1/6 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de café | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/6 de colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 234,79 | 8,60 | 2,97 | 42,03 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne bovina e cortar em cubos, temperar com sal, pimenta do reino, limão, colorau. Reservar; 2. Lave o arroz e escorra bem a água. Reservar; 3. Ferva a água; 4. Separe o feijão verde. Reservar; 5. Em uma panela, refogar a carne em cubos com o restante dos temperos; 6. Quando a carne já estiver dourando, adicione o arroz branco e o feijão verde na panela; 7. Refogue o arroz e o feijão verde após acrescentar a água quente; 8. Espere o arroz absorver o restante da água; 9. Sirva. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 210,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana | 86,00 | 1 unidade média | 86,00 | 58,90 | 1,46 | * | 57,87 | 0,75 | 0,04 | 15,29 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 98,25 | 1,27 | 0,07 | 25,96 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 86 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|-------------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Fécula | 40,00 | 4 colheres | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 132,34 | 0,21 | 0,11 | 32,46 |
| Sal | 1,00 | 1/6 colher de chá | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Água | 20,00 | 2 colheres de sobremesa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 315,10 | 0,50 | 0,27 | 77,28 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira e reserve. 3. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos a fécula cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4. Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 61 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU RECHEADO (beiju e frango desfiado) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Fécula | 40,00 | 4 colheres | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 132,34 | 0,21 | 0,11 | 32,46 |
| Sal | 1,00 | 1/6 colher de chá | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Água | 20,00 | 2 colheres de sobremesa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Frango desfiado | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 17,99 | 1,39 | * | 31,12 | 5,56 | 0,81 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Col. de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Pimenta de cheiro | 5,0 | ½ unidade | 3,0 | 1,4 | 2,1 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,07 |
| Pimenta do reino | 1,0 | 1 colher de café | 1,0 | 1,0 | 1,0 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Alho | 5,00 | 1 ½ colher de sopa | 2,00 | 1,83 | 1,09 | * | 2,08 | 0,13 | 0,00 | 0,44 |
| Sal | 2,00 | 1/6 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/6 de colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 315,10 | 0,50 | 0,27 | 77,28 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| Massa de beiju | | | | | | | | | | |
| 1. Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida; | | | | | | | | | | |
| 2. Passe por uma peneira e reserve; | | | | | | | | | | |
| 3. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos a fécula cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme; | | | | | | | | | | |
| 4. Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado; | | | | | | | | | | |
| 5. Separe os discos para o recheio. | | | | | | | | | | |
| Recheio (Frango desfiado) | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pedaços menores; | | | | | | | | | | |
| 2. Temperar o frango com sal, limão, colorau, pimenta do reino; | | | | | | | | | | |
| 3. Em uma panela aquecida com óleo refogar o frango com os outros temperos, deixe refogar; | | | | | | | | | | |
| 4. Após uns 15 minutos adicione água até cobrir a carne e deixa cozinhar até ficar macio; | | | | | | | | | | |
| 5. Assim que tiver no ponto, desligue a panela, deixe esfriar e desfie; | | | | | | | | | | |
| 6. Recheio o beiju com o frango. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 61 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE BOVINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 200,00 | 1 bife médio | 200,00 | 178,57 | 1,12 | * | 257,20 | 37,17 | 10,92 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 1,59 | 0,05 | 0,01 | 0,55 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 148,44 | 19,25 | 7,18 | 0,58 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar os bifes em panela aquecida com óleo até dourar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 212 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Vinagreira | 60,00 | 4 galhos | 60,00 | 40,00 | 1,50 | * | 10,40 | 0,84 | 0,14 | 1,96 |
| Quiabo | 40,00 | 1 colher de sopa | 40,00 | 24,39 | 1,23 | * | 7,30 | 0,47 | 0,07 | 1,55 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 27,92 | 2,05 | 0,33 | 5,55 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar; 2. Higienizar os quiabos e cortar em rodela; 3. Refogar as folhas de vinagreira e os quiabos com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; 4. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 5. Cozinhar até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 98 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Café | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 0,10 | 0,01 | 0,02 | 0,05 |
| Água | 20,00 | 1/12 de xícara de chá | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Açúcar | 5,00 | 1 colher chá cheia | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 19,34 | 0,02 | 0,00 | 4,98 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 129,62 | 0,19 | 0,13 | 33,52 |
| MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 35,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 25 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE ABÓBORA COM FRANGO DESFIADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Frango | 30,00 | 1 ½ colher sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | * | 25,72 | 4,65 | 0,65 | 0,00 |
| Abóbora | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 7,30 | 1,37 | * | 2,92 | 0,13 | 0,04 | 0,45 |
| Cebolinha | 2,3 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Alho | 1,0 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 192,04 | 5,70 | 11,28 | 16,70 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar; Descongelar adequadamente e cortar em cubos o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos; Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso; Colocar a abóbora batida no liquidificador no frango e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 109,3 | | | | TEMPO DE PREPARO: 50 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA COM MACAXEIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 40,00 | 2 colher de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 57,61 | 8,33 | 2,45 | 0,00 |
| Macaxeira | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 15,14 | 0,11 | 0,03 | 3,62 |
| Cebolinha | 2,3 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 1,00 | ½ unidade | 1,00 | 0,83 | 1,20 | * | 0,23 | 0,02 | 0,00 | 0,04 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 134,30 | 13,68 | 5,57 | 6,63 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos a carne bovina, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne bovina em cubos com os demais temperos; 4. Bater a macaxeira cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne bovina até formar um caldo grosso; 5. Colocar a abóbora batida no liquidificador na carne bovina e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 6. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 109,3 | | | | TEMPO DE PREPARO: 50 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA EM CUBOS E FEIJÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina moída | 60,00 | 2 colheres sopa | 60,00 | 53,57 | 1,12 | * | 77,16 | 11,15 | 3,27 | 0,00 |
| Feijão | 18,00 | 1 colher sopa | 18,00 | 17,48 | 1,03 | * | 57,51 | 3,49 | 0,22 | 10,70 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1/8 colher sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1 colher chá | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 colher sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 184,09 | 16,53 | 7,24 | 13,07 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Cozinhar o feijão como de costume, em seguida passar no liquidificador e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar a carne adequadamente, cortar e, pedaços pequenos temperar e refogar com os temperos; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar cozinhar até que fique macia; | | | | | | | | | | |
| 4. Desfiar a carne; | | | | | | | | | | |
| 5. Na panela que foi feita a carne acrescentar o caldo de feijão ao preparo da carne, deixar ferver por mais 5 minutos e desligar o fogo; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 105,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA COM FRANGO DESFIADO E COENTRO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango peito | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 33,90 | 1,18 | * | 40,39 | 7,30 | 1,02 | 0,00 |
| Macaxeira | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 23,62 | 1,27 | * | 35,77 | 0,27 | 0,07 | 8,54 |
| Coentro | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,49 | 0,04 | 0,01 | 0,08 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| 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 chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 0,54 | 0,04 | 0,01 | 0,11 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 193,17 | 15,76 | 9,65 | 10,01 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente o frango | | | | | | | | | | |
| 3. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, o frango e deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos; | | | | | | | | | | |
| 4. Quando estiver cozido, retire da panela e desfie; | | | | | | | | | | |
| 5. Na mesma panela que foi feito o frango acrescente a macaxeira e o frango desfiado e deixe cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 6. Finalizar com coentro e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 93,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 30,00 | 26,79 | 1,12 | * | 38,33 | 3,49 | 2,38 | 0,44 |
| Farinha branca | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 72,17 | 0,31 | 0,06 | 17,58 |
| Cebola | 5,00 | ½ Col. de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 215,26 | 6,14 | 8,30 | 29,01 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; Refogar o alho, cebola, a cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; Adicionar os ovos da vasilha e sal; Deixar cozinhar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 77 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO FORTE (OVO, INHAME, COUVE E CHEIRO VERDE) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 30,00 | 26,79 | 1,12 | * | 38,33 | 3,49 | 2,38 | 0,44 |
| Inhame | 35,00 | 1 colher de sopa | 35,00 | 25,74 | 1,36 | * | 24,89 | 0,53 | 0,05 | 5,98 |
| Couve | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 12,20 | 1,64 | * | 3,30 | 0,35 | 0,07 | 0,53 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,25 |
| Farinha branca | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 72,17 | 0,31 | 0,06 | 17,58 |
| Cebola | 5,00 | ½ Col. de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 209,92 | 18,06 | 9,23 | 13,11 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar o couve e cortar em tiras. Reservar; Cozinhar o inhame até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; Refogar o alho, cebola, a cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; Acrescentar o inhame, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; Acrescentar o couve e os ovos; Deixar cozinhar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 152,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA EM CUBOS REFOGADO COM CEBOLA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 180,00 | 1 bife grande | 180,00 | 160,71 | 1,12 | * | 231,48 | 33,46 | 9,83 | 0,00 |
| Cebola | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,99 | 1,43 | * | 2,76 | 0,12 | 0,01 | 0,62 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de 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 |
| Pimenta de cheiro | 4,00 | ½ unidade | 4,00 | 1,90 | 2,10 | * | 0,52 | 0,04 | 0,01 | 0,09 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 140,50 | 17,90 | 6,81 | 0,92 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar e cortar em rodela a cebola; Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; Refogar as iscas de carne bovina numa panela aquecida com óleo; Fritar as iscas e acrescentar a cebola, pimenta de cheiro; Deixar dourar as cebolas. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 152,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA MOÍDA COM QUIABO E MAXIXE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina moída | 180,00 | 1 bife grande | 180,00 | 160,71 | 1,12 | * | 231,48 | 33,46 | 9,83 | 0,00 |
| Maxixe | 15,00 | 1 Colher de sopa | 15,00 | 14,29 | 1,05 | * | 1,96 | 0,20 | 0,01 | 0,39 |
| Quiabo | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 16,26 | 1,23 | * | 4,87 | 0,31 | 0,05 | 1,04 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Cebola | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,99 | 1,43 | * | 2,76 | 0,12 | 0,01 | 0,62 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de 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 |
| Pimenta de cheiro | 4,00 | ½ unidade | 4,00 | 1,90 | 2,10 | * | 0,52 | 0,04 | 0,01 | 0,09 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 103,76 | 12,45 | 4,97 | 1,94 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar em rodela o maxixe e quiabo; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente a carne bovina moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar a carne moída por aproximada mente 15 minutos, em seguida adicionar o maxixe e depois de 10 minutos adicione o quiabo e deixe refogar por mais 10 minutos; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir de acordo com o cardápios. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 246,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA REFOGADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina moída | 180,00 | 1 bife grande | 180,00 | 160,71 | 1,12 | * | 231,48 | 33,46 | 9,83 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Cebola | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,99 | 1,43 | * | 2,76 | 0,12 | 0,01 | 0,62 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de 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 |
| Pimenta de cheiro | 4,00 | ½ unidade | 4,00 | 1,90 | 2,10 | * | 0,52 | 0,04 | 0,01 | 0,09 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 131,04 | 16,07 | 6,58 | 1,01 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços menores e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar a carne bovina por aproximadamente 15 minutos; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir de acordo com o cardápios. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 211,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne suína | 180,00 | 6 colheres de sopa | 180,00 | 162,16 | 1,11 | | 284,80 | 36,66 | 14,22 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Cebola | 5,00 | ½ Col. de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 0,54 | 0,04 | 0,01 | 0,11 |
| Limão | 5,00 | ¼ colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 172,89 | 20,08 | 9,36 | 0,83 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em pedaços menores e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo; | | | | | | | | | | |
| 3. Untar uma assadeira e colocar os pedaços, levar ao forno aquecido a 180° e deixar assar até dourar; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 207,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA REFOGADA COM VINAGREIRA E BATATA INGLESIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne suína | 180,00 | 6 colheres de sopa | 180,00 | 162,16 | 1,11 | | 284,80 | 36,66 | 14,22 | 0,00 |
| Vinagreira | 10,00 | ½ Colher de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | | 1,73 | 0,14 | 0,02 | 0,33 |
| Batata inglesa | 10,00 | ½ Colher de sopa | 10,00 | 9,01 | 1,11 | | 5,80 | 0,16 | 0,00 | 1,32 |
| Cebola | 5,00 | ½ Col. de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 0,54 | 0,04 | 0,01 | 0,11 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | ¼ colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 159,45 | 19,47 | 8,01 | 1,15 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar adequadamente a vinagreira e retirar dos talos. Reservar; Higienizar adequadamente a batata inglesa, descascar e cortar em pedaços menores. Reservar; Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em pedaços menores e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne suína por aproximadamente 25 minutos; Assim que a carne já estiver macia, adicione a batata inglesa e deixe cozinhar por mais 10 minutos, em seguida adicione a vinagreira e deixe mais 5 minutos; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 222,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA REFOGADA EM TIRAS COM ABÓBORA E COUVE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne suína | 180,00 | 6 colheres de sopa | 180,00 | 162,16 | 1,11 | * | 284,80 | 36,66 | 14,22 | 0,00 |
| Abóbora | 18,00 | ½ Col. de sopa | 18,00 | 16,67 | 1,08 | * | 6,67 | 0,29 | 0,09 | 1,03 |
| Couve | 20,00 | 1 Col. de sopa | 20,00 | 13,33 | 1,50 | * | 3,61 | 0,38 | 0,07 | 0,58 |
| Cebola | 5,00 | ½ Col. de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 0,54 | 0,04 | 0,01 | 0,11 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | ¼ colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 156,23 | 19,47 | 8,03 | 0,73 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar adequadamente a couve e cortar em tiras. Reservar; Higienizar adequadamente a abóbora, descascar e cortar em pedaços menores. Reservar; Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne suína por aproximadamente 25 minutos; Assim que a carne já estiver macia, adicione a abóbora e deixe cozinhar por mais 10 minutos, em seguida adicione a couve e deixe mais 5 minutos; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 222,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE QUENTE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Leite integral em pó | 30,00 | 2 colheres sopa cheia | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 60,15 | 251,68 | 0,63 | 0,33 |
| Achocolatado em pó | 15,00 | 1 colher sopa cheia | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 149,00 | 623,40 | 7,63 | 8,07 |
| Água | 90,00 | 1/3 xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | * | * | * | * |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 464,77 | 18,35 | 18,66 | 56,51 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. . Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | |
| 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 135,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (BATATA DOCE, CHUCHU E VINAGREIRA) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 180,00 | 1 bife médio | 180,00 | 160,71 | 1,12 | * | 231,48 | 33,46 | 9,83 | 0,00 |
| Batata doce | 60,00 | 1 unidade pequena | 60,00 | 54,05 | 1,11 | * | 34,79 | 0,96 | 0,00 | 7,94 |
| Chuchu | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 28,99 | 1,38 | * | 4,92 | 0,20 | 0,02 | 1,20 |
| Vinagreira | 15,0 | 1 ½ galho | 15,00 | 10,00 | 1,50 | * | 2,60 | 0,21 | 0,04 | 0,49 |
| Cebola | 5,00 | ½ Col. de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 0,54 | 0,04 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/6 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de café | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 1,36 | 0,11 | 0,02 | 0,24 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 134,48 | 17,89 | 5,75 | 1,66 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar, lavar e cortar em cubos a batata inglesa e o chuchu. Reservar; 2. Higienizar, selecionar e retirar dos talos a vinagreira. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal; 4. Refogar a carne com óleo, colorau, cebola e pimenta de cheiro; 5. Deixar cozinhar por aproximadamente 25 minutos e acrescentar os cubos de batata doce e o chuchu; 6. Em seguida acrescentar a vinagreira e deixar refogar por mais 5 minutos a vinagreira; 7. Cozinhar até amolecer em fogo brando; 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 322,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 Colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 344,86 | 7,04 | 1,86 | 76,95 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 41,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ MARANHENSE (CUSCUZ COZIDO, CARNE BOVINA DESFIADA, CEBOLINHA, TOMATE) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 Colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Carne em cubos | 40,00 | 2 colheres de sopa cheia | 40,00 | 33,90 | 1,18 | * | 48,82 | 7,06 | 2,07 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Col. de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ Col. de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 Col. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 222,60 | 6,31 | 4,99 | 37,93 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| CUSCUZ DE MILHO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; | | | | | | | | | | |
| 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; | | | | | | | | | | |
| 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar. | | | | | | | | | | |
| FAROFA | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne e cortar em tiras; | | | | | | | | | | |
| 2. Temperar a carne e refogar com o restante dos temperos; | | | | | | | | | | |
| 3. Assim que já estiver macia, deixe esfriar e desfie; | | | | | | | | | | |
| 4. Higienizar o tomate e a cebolinha e cortar em pedaços pequeno. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 5. Em seguida na mesma panela que foi feito a carne desfiada, o tomate e a cebolinha adicione o cuscuz já cozido e mexa até formar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 98,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CARNE BOVINA, VAGEM E CEBOLINHA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| Carne bovina | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 18,02 | 1,11 | * | 51,90 | 7,50 | 2,20 | 0,00 |
| Vagem | 10,00 | ½ colheres de sopa | 10,00 | 7,87 | 1,27 | * | 1,96 | 0,14 | 0,01 | 0,42 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Col. de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ Col. de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 Col. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 236,12 | 5,75 | 2,86 | 46,67 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar a vagem; 2. Em uma panela com água colocar para cozinhar a vagem, assim que estiver macia retire da panela e corte em cubo. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços pequenos; 4. Temperar com sal, limão, colorau e pimenta do reino; 5. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne com os outros temperos, deixe dourar; 6. Em seguida adicione a vagem e a farinha, mexa até a mistura ficar homogênea; 7. Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 85,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO (farinha branca, ovos, feijão verde e cheiro verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Ovo | 44,00 | 1 unidade | 44,00 | 39,29 | 1,12 | * | 56,22 | 5,12 | 3,50 | 0,64 |
| Feijão verde | 18,00 | 1 colher sopa | 18,00 | 17,48 | 1,03 | * | 21,20 | 0,55 | 0,55 | 3,55 |
| Cheiro verde | 2,3 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 colher alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 211,58 | 5,53 | 5,99 | 33,62 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar e cortar o cheiro verde. Reservar; 2. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 3. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 4. Selecionar o feijão verde; 5. Em uma panela refogar os temperos e colocar o feijão verde, colocar água até cobrir o feijão verde e deixe cozinhar, até ficar ao dente. Reservar; 6. Aquecer o óleo, coloque os ovos, quando estiver quase pronto adicione a farinha e mexa para não queimar; 7. Em seguida adicione o feijão e o cheiro verde, mexa até virar uma mistura homogênea; 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 134,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS (beterraba ralada, feijão verde e cheiro verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Carne bovina em cubos | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,19 | 1,18 | * | 30,52 | 4,41 | 1,30 | 0,00 |
| Beterraba | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 12,90 | 1,55 | * | 6,30 | 0,25 | 0,01 | 1,43 |
| Feijão verde | 18,00 | 1 colher sopa | 18,00 | 17,48 | 1,03 | * | 21,20 | 0,55 | 0,55 | 3,55 |
| Cheiro verde | 2,3 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 colher alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 222,60 | 6,31 | 4,99 | 37,93 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar e cortar o cheiro verde. Reservar; 2. Higienizar, descascar e ralar a beterraba. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pedaços pequenos e temperar com sal, limão, pimenta do reino e colorau; 4. Selecionar o feijão verde; 5. Em uma panela colocar o feijão verde com água até cobrir o feijão verde e deixe cozinhar, até ficar ao dente. Reservar; 6. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne bovina com os outros temperos e deixar dourar; 7. Em seguida acrescentar o feijão e a beterraba ralada e a farinha e mexe até formar uma mistura homogênea; 8. Em seguida adicione o cheiro verde, mexa até virar uma mistura homogênea; 9. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 134,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE PANELINHA (farinha amarela, cebola em tiras e pimentão verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha amarela | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Pimentão verde | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,97 | 1,26 | * | 0,84 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Manteiga | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 colher alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 96,14 | 0,42 | 1,14 | 21,13 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar e cortar em tiras a cebola e o pimentão verde. Reservar; Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola e o pimentão verde, até que a cebola fique dourada; Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; Cuidado para não queimar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 134,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COMPLETA (farinha branca, carne bovina picada, tomate, pimentão verde e cebola) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha amarela | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Carne bovina picada | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,19 | 1,18 | * | 32,15 | 4,65 | 1,36 | 0,00 |
| Pimentão verde | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,97 | 1,26 | * | 0,84 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 268,62 | 5,32 | 8,20 | 43,09 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar a carne adequadamente e cortar em pedaços pequenos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar e cozinhar a carne picada com os demais temperos; | | | | | | | | | | |
| 3. Adicionar na panela da carne, a farinha branca e mexa bem até a farinha ficar torrada; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 97,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| Manteiga | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 426,33 | 1,34 | 20,06 | 61,10 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Cuidado para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 55,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES DE OVOS (farinha branca, tomate, cebola, coentro e ovos mexidos) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Ovo | 44,00 | 1 unidade | 44,00 | 39,29 | 1,12 | * | 56,22 | 5,12 | 3,50 | 0,64 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 299,65 | 5,86 | 14,91 | 35,71 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 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 acrescente a farinha e mexa para não queimar; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 104,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA COM ABÓBORA E VINAGREIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 36,00 | 2 Colher de sopa | 36,00 | 26,47 | 1,36 | * | 25,79 | 1,55 | 0,47 | 3,98 |
| Abóbora | 36,00 | 1 Colher de sopa | 36,00 | 33,33 | 1,08 | * | 8,63 | 0,38 | 0,12 | 1,34 |
| Vinagreira | 10,00 | ½ Colher de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | * | 1,73 | 0,14 | 0,02 | 0,33 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,20 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 Colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 331,98 | 16,31 | 8,10 | 50,32 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; Higienizar, retirar a vinagreira dos talos. Reservar; Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; Em seguida adicione a vinagreira e deixe refogar por mais 5 minutos; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 98,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA COM COUVE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 35,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| Couve | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 13,33 | 1,50 | * | 3,61 | 0,38 | 0,07 | 0,58 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 231,48 | 11,74 | 5,59 | 35,22 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, o tomate, a cebola e a couve higienizada e cortada fininha. Depois acrescentar o colorau e sal; Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 98,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA SIMPLES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 35,00 | 2 colheres sopa | 35,00 | 33,98 | 1,03 | * | 111,81 | 6,79 | 0,43 | 20,80 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 colher alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 331,98 | 16,31 | 8,10 | 50,32 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho 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 amolecer o feijão; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 45,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 36,00 | 2 Colher de sopa | 36,00 | 26,47 | 1,36 | * | 25,79 | 1,55 | 0,47 | 3,98 |
| Abóbora | 36,00 | 1 Colher de sopa | 36,00 | 33,33 | 1,08 | * | 8,63 | 0,38 | 0,12 | 1,34 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,20 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 Colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 102,30 | 3,38 | 5,62 | 9,73 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 88,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|----------------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE CIMPLES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão verde | 36,00 | 2 Colher de sopa | 36,00 | 26,47 | 1,03 | * | 87,10 | 5,29 | 0,33 | 16,21 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 Colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 196,56 | 9,93 | 4,64 | 30,33 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 52,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (macaxeira, cenoura e couve) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 36,00 | 2 Colher de sopa | 36,00 | 26,47 | 1,36 | * | 25,79 | 1,55 | 0,47 | 3,98 |
| Carne bovina | 25,00 | 1 Colher de sopa | 25,00 | 21,19 | 1,18 | * | 30,51 | 4,41 | 1,30 | 0,00 |
| Macaxeira | 35,00 | 1 colher sopa | 35,00 | 26,12 | 1,34 | * | 39,55 | 0,30 | 0,08 | 9,45 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| Couve | 10,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 Colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 144,20 | 11,67 | 7,68 | 6,99 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com sal, limão, pimenta do reino e colorau. Reservar; Selecionar, higienizar e descascar a cenoura e a macaxeira, em seguida cortar em pedaços médio. Reservar; Higienizar, selecionar a couve e cortar em tiras; Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola e em seguida acrescentar o restante dos temperos e a carne; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; Acrescente a macaxeira e a cenoura, deixe cozinhar por mais 10 minutos, em seguida acrescente a couve e deixe mais 10 minutos; Sirva de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):148,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|----------------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango (peito) | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 193,55 | 26,91 | 8,72 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 Colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | ¼ colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 226,52 | 17,48 | 7,55 | 0,99 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a cebola e cortar em tiras; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo e deixar cozinhar, depois acrescentar a cebola; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):195,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|----------------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 193,55 | 26,91 | 8,72 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 Colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 223,32 | 19,15 | 8,30 | 0,57 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Assar o frango numa forma untada com óleo; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):195,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM BATATA INGLESA E CENOURA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Batata inglesa | 10,00 | ½ Colher de sopa | 10,00 | 9,01 | 1,11 | * | 5,80 | 0,16 | 0,00 | 1,32 |
| Cenoura | 25,0 | 1 colheres de sopa | 20,0 | 18,52 | 1,16 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 Colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 150,25 | 23,30 | 5,11 | 1,54 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Descascar e cortar a batata inglesa e a cenoura em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo; Acrescentar a batata inglesa e a cenoura com água fervente ao refogado; Deixar cozinhar até amolecer; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 242,,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO SIMPLES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 Colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 169,74 | 26,77 | 5,89 | 0,76 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo; 3. Deixar cozinhar até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):207,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO REFOGADO SIMPLES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 | 180,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 Colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 169,74 | 26,77 | 5,89 | 0,76 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo; 3. Deixar cozinhar até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):207,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA COM CHEIRO VERDE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ Colher de servir | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 |
| Frango | 30,00 | 1 ½ Colher de sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | * | 25,72 | 4,65 | 0,65 | 0,00 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 ½ galho | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,25 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 Colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 223,32 | 19,15 | 8,30 | 0,57 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos; | | | | | | | | | | |
| 2. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos; | | | | | | | | | | |
| 3. Em seguida salpicar o cheiro verde e deixar em fogo baixo por mais 5 minutos; | | | | | | | | | | |
| 4. 3.Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):107,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Laranja | 90,00 | 1 unidade | 90,00 | 52,33 | 1,72 | * | 26,93 | 0,56 | 0,10 | 6,73 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 26,93 | 1,08 | 0,19 | 12,86 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 52,33 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Leite em pó integral | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 496,65 | 25,42 | 26,90 | 39,18 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar água de acordo com a embalagem e o leite em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | |
| 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Maçã | 90,00 | 1 unidade média | 90,00 | 75,00 | 1,20 | * | 41,64 | 0,22 | 0,00 | 11,37 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 41,64 | 0,22 | 0,00 | 11,37 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a maçã e distribuir aos alunos conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 75,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO SUGO (macarrão, carne bovina moída, tomate e cenoura ralada) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão | 50,00 | 2 colheres sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 185,56 | 5,00 | 0,65 | 38,97 |
| Carne bovina moída | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 22,32 | 1,12 | * | 30,48 | 4,33 | 1,33 | 0,00 |
| Cenoura | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 5,17 | 0,19 | 0,04 | 0,79 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Alho | 1,0 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 232,42 | 8,96 | 4,64 | 37,37 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; Ferver água com um pouco de sal e óleo; Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; Deixar escorrer o macarrão e reservar; Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; Deixar cozinhar até amolecer; Deixar esfriar e desfiar a carne; Dourar o alho numa panela aquecida com óleo, adicionar a carne desfiada, o macarrão e a cenoura ralada e misturar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 122,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CEBOLINHA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 111,17 | 3,10 | 0,59 | 22,99 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebolinha | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,50 | 0,05 | 0,01 | 0,09 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 141,42 | 7,17 | 7,81 | 51,36 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a cebolinha cortar em pedaços pequenos. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 6. Adicionar o tomate, sal e colorau; 7. Salpicar a cebolinha e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):49,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE, CARNE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão | 50,00 | 2 Colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 185,56 | 5,00 | 0,65 | 38,97 |
| Carne bovina moída | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 22,32 | 1,12 | * | 30,48 | 4,33 | 1,33 | 0,00 |
| Abobrinha | 10,00 | ½ Colher de sopa | 10,00 | 7,69 | 1,30 | * | 1,48 | 0,09 | 0,01 | 0,33 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Colher. de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1/5 Colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 Colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 268,50 | 10,72 | 5,13 | 43,81 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1.Higienizar e descascar a abobrinha e ralar. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2.Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com sal, limão, pimenta do reino e colorau; | | | | | | | | | | |
| 3.Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne moída e a abobrinha. 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 junto com a carne moída e a abobrinha; | | | | | | | | | | |
| 8. 9.Mexer e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):49,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO SIMPLES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 111,17 | 3,10 | 0,59 | 22,99 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 colher sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 141,42 | 7,17 | 7,81 | 51,36 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão; 6. Mexer um pouco e desligue o fogo; 9. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):46,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE FRANGO DESFIADO E SALSINHA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão | 50,00 | 2 colheres sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 185,56 | 5,00 | 0,65 | 38,97 |
| Frango | 30,00 | 1 ½ colher sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | * | 37,33 | 6,67 | 0,97 | 0,00 |
| Salsa | 5,00 | 1 ½ galho | 5,00 | 4,07 | 1,23 | * | 1,36 | 0,13 | 0,02 | 0,23 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 239,40 | 11,41 | 4,37 | 37,75 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Lavar, higienizar e cortar a salsa. Reservar; Ferver água com um pouco de sal e óleo; Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; Deixar escorrer o macarrão e reservar; Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar; Quando o frango já estiver macio, desligue o fogo, deixe esfriar e desfie o frango; Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e em seguida misturar a salsinha e o frango desfiado; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):112,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE FRANGO EM TIRAS E MOLHO NATURAL DE LEGUMES (tomate e cenoura) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão | 50,00 | 2 colheres sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 185,56 | 5,00 | 0,65 | 38,97 |
| Frango | 30,00 | 1 ½ colher sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | * | 37,33 | 6,67 | 0,97 | 0,00 |
| Cenoura | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 5,17 | 0,19 | 0,04 | 0,79 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 281,00 | 10,76 | 5,88 | 33,72 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; Higienizar o tomate, descascar e cortar em pedaços tipo cubos. Reservar; Ferver água com um pouco de sal e óleo; Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; Deixar escorrer o macarrão e reservar; Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar; Quando o frango já estiver macio, desligue o fogo, deixe esfriar e desfie o frango; Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e em seguida misturar a cenoura ralada e o tomate e o frango desfiado; Misture e deixe refogar por 5 minutos; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):112,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA MISTA (macarrão, carne bovina moída e ovos cozidos) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão | 50,00 | 2 colheres sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 185,56 | 5,00 | 0,65 | 38,97 |
| Carne bovina moída | 60,00 | 2 colheres sopa | 60,00 | 53,57 | 1,12 | * | 73,16 | 10,40 | 3,19 | 0,00 |
| Ovo | 25,00 | ½ unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 219,25 | 12,65 | 6,02 | 27,55 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 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. Lavar os ovos, cozinhar, descascar e cortar em pedaços. Reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar; 6. Adicionar o macarrão na panela em que a carne moída foi cozida e em seguida misturar a cebolinha e os ovos delicadamente, para que não esmaguem; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 162,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|---------------------|---------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|------------|------------|------------|------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Manteiga | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | | 725,97 | 0,41 | 82,36 | 0,06 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 5,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Melancia | 200,00 | 1 Fatia Média | 200,00 | 92,17 | 2,17 | | 30,05 | 0,81 | 0,00 | 7,50 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | | 32,61 | 0,88 | 0,00 | 8,14 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 162,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|----------------|--------|--------|----------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Melão | 90,00 | 1 fatia média | 90,00 | 86,54 | 1,04 | | 25,42 | 0,59 | 0,00 | 6,51 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | | 29,37 | 0,68 | 0,00 | 7,53 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o melão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|----------------|--------|--------|----------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO EM FATIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Melão em fatia | 90,00 | 1 fatia média | 90,00 | 86,54 | 1,04 | | 25,42 | 0,59 | 0,00 | 6,51 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | | 29,37 | 0,68 | 0,00 | 7,53 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o melão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDOS DE OVOS E COENTRO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo | 55,00 | 1 unidade | 55,00 | 49,55 | 1,11 | * | 70,91 | 6,46 | 4,41 | 0,81 |
| Coentro | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,61 | 1,15 | * | 0,51 | 0,05 | 0,01 | 0,09 |
| Manteiga | 5,00 | ¼ de 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 107,72 | 6,53 | 8,54 | 0,90 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar o coentro. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 3. Acrescentar o sal; 4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e o coentro; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 64,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDOS DE OVOS RICO (OVOS, TOMATE E CENOURA RALADA) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo | 55,00 | 1 unidade | 55,00 | 49,55 | 1,11 | * | 70,91 | 6,46 | 4,41 | 0,81 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| Coentro | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,61 | 1,15 | * | 0,51 | 0,05 | 0,01 | 0,09 |
| Manteiga | 5,00 | ¼ de 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 122,23 | 11,42 | 7,07 | 2,38 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos o tomate. Reservar; 2. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; 3. Higienizar e cortar o coentro. Reservar; 4. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 5. Acrescentar o sal; 6. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 7. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e o coentro a cenoura e o tomate; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 94,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tapioca | 40,0 | 2 colheres sopa | 40,0 | 40,00 | 1,0 | * | 132,40 | 0,20 | 0,12 | 32,44 |
| Açúcar | 10,0 | ½ colher sopa | 10,0 | 10,00 | 1,0 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Leite integral em pó | 30,0 | 1 ½ colher sopa | 30,0 | 30,00 | 1,0 | * | 19,50 | 0,88 | 0,97 | 1,78 |
| Coco ralado | 5,0 | ¼ colher sopa | 5,0 | 2,69 | 1,88 | * | 99,00 | 1,03 | 9,68 | 3,66 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 408,46 | 9,73 | 11,98 | 66,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Aveia | 30,00 | 6 colheres sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 118,15 | 4,18 | 2,55 | 19,99 |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Leite integral pó | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 256,13 | 15,49 | 13,22 | 62,97 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos; | | | | | | | | | | |
| 2. Colocar em uma panela a aveia, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; | | | | | | | | | | |
| 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 60,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|------------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Milho branco | 35,00 | 2 colher de sopa | 35,00 | 35,00 | 1,00 | * | 48,36 | 2,31 | 0,21 | 9,99 |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Coco seco ralado | 5,00 | ¼ colher de sopa | 5,00 | 2,65 | 1,88 | * | 132,00 | 1,38 | 12,90 | 4,88 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 13,00 | 0,59 | 0,65 | 1,18 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 272,96 | 5,06 | 16,19 | 30,60 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Mexer sempre para não empelotar; 5. Retirar do fogo e deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 70,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MX DE FRUTA (MAMÃO, LARANJA, BANANA E AVEIA) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melão | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 51,28 | 1,17 | * | 15,06 | 0,35 | 0,00 | 3,86 |
| Banana | 60,00 | 3 colheres de sopa | 60,00 | 41,10 | 1,46 | * | 40,38 | 0,52 | 0,03 | 10,67 |
| Laranja | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 34,68 | 1,73 | * | 15,76 | 0,34 | 0,04 | 3,98 |
| Aveia em flocos | 30,00 | 2 colheres de sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 118,15 | 4,18 | 2,55 | 19,99 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 131,34 | 3,67 | 1,87 | 26,53 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar todas as frutas; 2. cortar as frutas em cubos pequenos e misturar em uma panela; 3. Dissolver o leite em água; 4. Adicionar a aveia e o leite; 5. Porcionar nos copos e servir. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):230,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|-----------------------|-------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO RICO (massa grossa, ovos mexidos e cenoura ralada) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| Cenoura | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 12,93 | 1,16 | * | 3,88 | 0,14 | 0,03 | 0,59 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 44,64 | 1,12 | * | 63,89 | 5,82 | 3,97 | 0,73 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 218,68 | 9,01 | 7,72 | 27,44 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar os ovos, quebrá-los em um recipiente. Reservar; 2. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar; 3. Aquecer uma frigideira com óleo e fritar os ovos; 4. Cotar o pão ao meio, rechear com ovo, e a cenoura ralada, um a um; 5. Servir conforme o cardápio | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 119,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CHEIO COM CARNE (pão massa fina, carne moída, cenoura ralada e alface) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| Cenoura | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 12,93 | 1,16 | * | 3,88 | 0,14 | 0,03 | 0,59 |
| Alface | 10,00 | 1 folha | 10,00 | 8,19 | 1,22 | * | 1,13 | 0,14 | 0,01 | 0,20 |
| Carne moída | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 53,57 | 1,12 | * | 114,64 | 14,26 | 5,95 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,49 | 0,04 | 0,01 | 0,08 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 227,73 | 9,20 | 4,35 | 24,17 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar as folhas de alface. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Descongelar a carne e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; | | | | | | | | | | |
| 4. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 5. Cortar o pão ao meio e colocar a carne moída, a cenoura ralada e o alface; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 155,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CHEIO COM FRANGO (pão massa fina, frango desfiado, beterraba ralada e alface) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| Frango peito | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 33,90 | 1,18 | * | 40,39 | 7,30 | 1,02 | 0,00 |
| Alface | 20,00 | 2 folhas | 20,00 | 15,27 | 1,31 | * | 2,11 | 0,26 | 0,02 | 0,37 |
| Beterraba | 10,00 | ½ Colher de sopa | 10,00 | 6,45 | 1,55 | * | 3,15 | 0,13 | 0,01 | 0,72 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 299,81 | 7,95 | 3,10 | 58,65 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar o frango Cortar e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar, desfiar o frango e reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Higienizar, descascar e ralar a beterraba. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 4. Higienizar as folhas do alface, cortar em tiras. Reservar; | | | | | | | | | | |
| Montagem do cachorro quente | | | | | | | | | | |
| 1. Cortar o pão ao meio e adicionar o frango desfiado, a beterraba ralada e o alface; | | | | | | | | | | |
| 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 145,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA COM OVOS MEXIDOS E CEBOLINHA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 44,64 | 1,12 | * | 63,89 | 5,82 | 3,97 | 0,73 |
| Cebolinha | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,68 | 1,12 | * | 0,52 | 0,05 | 0,01 | 0,09 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 218,68 | 9,01 | 7,72 | 27,44 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a cebolinha em rodela. Reservar; 2. Higienizar os ovos, quebrá-los em um recipiente. Reservar; 3. Aquecer uma frigideira com óleo e fritar os ovos junto com a cebolinha; 4. Cotar o pão ao meio, rechear com ovo e cebolinha; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 107,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA GROSSA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 299,81 | 7,95 | 3,10 | 58,65 |
| MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO RECHEADO COM CARNE BOVINA (pão massa fina, carne bovina moída e cheiro verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| Carne moída | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 50,85 | 1,18 | * | 108,81 | 13,54 | 5,64 | 0,00 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,25 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 254,92 | 11,93 | 6,48 | 1,43 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar o cheiro verde e cortar em pedaços pequenos. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar a carne moída e temperar com alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar. Reservar; | | | | | | | | | | |
| Montagem do cachorro quente | | | | | | | | | | |
| 1. Cortar o pão ao meio e adicionar a carne moída e cheiro verde; | | | | | | | | | | |
| 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 140,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA INGLESIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe | 180,00 | 1 filés médios | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 107,81 | 16,74 | 4,03 | 0,00 |
| Batata inglesa | 20,00 | ½ colher sopa | 20,00 | 18,02 | 1,11 | * | 11,60 | 0,32 | 0,00 | 2,65 |
| Cheiro verde | 3,00 | ½ colher sopa | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,49 | 0,04 | 0,01 | 0,08 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimentão | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 117,77 | 12,70 | 6,07 | 2,40 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodelas. Reservar; 2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 3. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; 4. Acrescentar o peixe ao refogado; 5. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo, junto com a as batatas já cozidas; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 228,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe | 180,00 | 1 filé médio | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 107,80 | 16,74 | 4,03 | 0,00 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,49 | 0,04 | 0,01 | 0,08 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimentão | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/6 colher de sopa | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Colorau | 1,00 | ¼ colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | ½ unidade | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 col. de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Limão | 5,00 | 1/8 de colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 97,49 | 14,51 | 3,85 | 0,45 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha. 5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar. 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 213,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe | 180,00 | 2 filés médio | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 76,84 | 15,57 | 1,15 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 135,25 | 13,89 | 5,57 | 6,58 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 190,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| 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 |
| Caldo do peixe ou da carne | 160,0 | 1 concha média | 160,0 | 160,0 | 1,0 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 349,23 | 1,50 | 0,27 | 85,06 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 191,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Batata inglesa | 70,00 | 2 colheres de sopa | 70,00 | 63,06 | 1,11 | * | 40,59 | 1,12 | 0,00 | 9,26 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Leite integral | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Manteiga | 5,00 | ¼ de colher sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 191,10 | 6,79 | 10,17 | 18,86 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa; 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 102,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga e rúcula) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 17,12 | 1,46 | * | 3,59 | 0,25 | 0,02 | 0,79 |
| Rúcula | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 13,42 | 1,49 | * | 1,76 | 0,24 | 0,01 | 0,30 |
| Limão | 5,0 | 1 colher de café | 5,0 | 2,3 | 2,1 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,0 | 1/8 de colher de sopa | 1,0 | 1,0 | 1,0 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 15,69 | 1,18 | 0,06 | 3,44 |
| MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Temperar com sã e limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 55,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, rúcula e tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | * | 2,64 | 0,32 | 0,02 | 0,46 |
| Rúcula | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 13,42 | 1,49 | * | 1,76 | 0,24 | 0,01 | 0,30 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,0 | 1 colher de café | 5,0 | 2,3 | 2,1 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,0 | 1/8 de colher de sopa | 1,0 | 1,0 | 1,0 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 14,33 | 1,45 | 0,14 | 2,69 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Temperar com são e limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho e pepino) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| Pepino | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 1,39 | 0,13 | 0,00 | 0,30 |
| Limão | 5,0 | 1 colher de café | 5,0 | 2,3 | 2,1 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,0 | 1/8 de colher de sopa | 1,0 | 1,0 | 1,0 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 13,42 | 1,43 | 0,09 | 2,50 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, | | | | | | | | | | |
| 3. Temperar com sã e limão; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 61,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho e tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,0 | 1 colher de café | 5,0 | 2,3 | 2,1 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,0 | 1/8 de colher de sopa | 1,0 | 1,0 | 1,0 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 17,80 | 1,25 | 0,14 | 3,79 |
| MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Temperar com sã e limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 56,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA ALFACE REFRESCANTE (alface, hortelã e pepino) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | | 2,64 | 0,32 | 0,02 | 0,46 |
| Repolho | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| Hortelã | 2,00 | 1 colher de sopa | 2,00 | 1,38 | 1,45 | | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,0 | 1 colher de café | 5,0 | 2,3 | 2,1 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,0 | 1/8 de colher de sopa | 1,0 | 1,0 | 1,0 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 14,33 | 1,45 | 0,14 | 2,69 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, | | | | | | | | | | |
| 3. Temperar com são e limão; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 58,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (Beterraba e chuchu) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Beterraba | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 12,90 | 1,55 | * | 6,30 | 0,25 | 0,01 | 1,43 |
| Chuchu | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,49 | 1,38 | * | 2,46 | 0,10 | 0,01 | 0,60 |
| Limão | 5,0 | 1 colher de café | 5,0 | 2,3 | 2,1 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,0 | 1/8 de colher de sopa | 1,0 | 1,0 | 1,0 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 31,98 | 1,29 | 0,07 | 7,42 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu e a beterraba; 2. Em uma panela com água colocar a beterraba e o sal, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 3. Em uma outra panela aquecida com água colocar o chuchu e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 4. Cortar em pedaços pequenos e organizar a beterraba e chuchu em uma travessa; 5. Temperar com limão e sal; 6. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 46,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho e pimentão verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | * | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| Pimentão verde | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Limão | 5,0 | 1 colher de café | 5,0 | 2,3 | 2,1 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,0 | 1/8 de colher de sopa | 1,0 | 1,0 | 1,0 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 19,07 | 1,10 | 0,18 | 4,09 |
| MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças; 2. O pimentão verde cortar em pedaços menores; 3. Organizar as hortaliças em uma travessa; 4. Temperar com limão e sal; 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 46,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO E LEGUMES (abobrinha, batata inglesa e cenoura) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 90,00 | 3 colheres de sopa | 90,00 | 76,27 | 1,18 | * | 163,22 | 20,30 | 8,47 | 0,00 |
| Macarrão | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 25,00 | 1,00 | * | 92,78 | 2,50 | 0,33 | 19,49 |
| Abobrinha | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 23,08 | 1,30 | * | 4,45 | 0,26 | 0,03 | 0,99 |
| Batata inglesa | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 16,52 | 1,21 | * | 19,53 | 0,21 | 0,02 | 4,66 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher de sopa | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do cheiro | 5,00 | ½ unidade | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 15,00 | 14,29 | 1,05 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de café | 10,00 | 8,33 | 1,20 | * | 1,96 | 0,20 | 0,01 | 0,39 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 2,17 | 0,18 | 0,03 | 0,41 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 128,71 | 6,29 | 3,73 | 17,35 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos; Deixar ferver por cerca de 2 minutos; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 215,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, FEIJÃO E LEGUMES (macaxeira, cenoura e João Gomes) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 90,00 | 3 colheres de sopa | 90,00 | 76,27 | 1,18 | * | 163,22 | 20,30 | 8,47 | 0,00 |
| Macaxeira | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 23,62 | 1,27 | * | 35,77 | 0,27 | 0,07 | 8,54 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| João Gomes | 20,00 | 1 ½ colher sopa | 20,00 | 13,33 | 1,50 | * | 5,31 | 0,44 | 0,04 | 1,23 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher de sopa | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do cheiro | 5,00 | ½ unidade | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 15,00 | 14,29 | 1,05 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de café | 10,00 | 8,33 | 1,20 | * | 1,96 | 0,20 | 0,01 | 0,39 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 2,17 | 0,18 | 0,03 | 0,41 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 152,63 | 6,84 | 4,27 | 21,62 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Higienizar e retirar do talo o João Gomes. Reservar; Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos; Acrescente o João Gomes e deixar ferver por cerca de 2 minutos; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 190,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de abacaxi | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 17,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 |
| 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 café | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 188,63 | 0,60 | 0,12 | 47,62 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g):320 ,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa Acerola | 100,00 | 2 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 21,94 | 0,59 | 0,00 | 5,54 |
| 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 café | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 82,71 | 0,55 | 0,00 | 21,21 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 320 ,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Cajá | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 27,00 | 0,59 | 0,17 | 6,38 |
| 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 café | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 86,93 | 0,55 | 0,14 | 21,91 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g):320 ,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de caju | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 18,28 | 0,24 | 0,08 | 4,68 |
| 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 café | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 94,95 | 0,45 | 0,13 | 24,39 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g):320 ,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de caju | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 18,28 | 0,24 | 0,08 | 4,68 |
| 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 café | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 94,95 | 0,45 | 0,13 | 24,39 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g):320 ,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 27,08 | 0,54 | 0,22 | 6,50 |
| 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 café | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 109,62 | 0,96 | 0,37 | 27,44 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g):320 ,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de manga | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 48,31 | 0,38 | 0,23 | 12,52 |
| 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 café | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 104,68 | 0,37 | 0,20 | 27,02 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 320 ,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE TAMARINDO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Tamarindo | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 275,70 | 3,21 | 0,46 | 72,53 |
| 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 café | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 294,18 | 2,73 | 0,38 | 77,03 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 320 ,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tangerina | 100,00 | 1 unidade | 100,00 | 66,67 | 1,50 | * | 25,22 | 0,57 | 0,05 | 6,41 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 37,83 | 0,85 | 0,07 | 9,61 |
| MODO DE PREPARO: 1 Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g):100 ,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE LIQUIDIFICADOR DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA EM CUBOS E CEBOLINHA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango (peito) | 60,00 | 2 colheres de sopa | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Repolho | 20,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Pimentão | 5,00 | ½ colher de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,19 | 3,92 | 0,55 | 30,04 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de chá | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 4,49 | 0,02 | 0,00 | 2,20 |
| Farinha de trigo | 40,00 | 2 colheres de sopa | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Leite integral pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de chá | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Fermento em pó | 5,00 | ½ colher de chá | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 181,76 | 12,04 | 7,28 | 16,66 |
| 1 MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar o frango; | | | | | | | | | | |
| 2. Cortar em cubos e temperar o frango com os temperos e colocar pra refogar; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar cozinha bem, acrescente a vagem e cenoura higienizada e cortada em cubos pequenos, cozinhar até ficar macios e finalizar com cheiro verde e reserve; | | | | | | | | | | |
| MASSA DE LIQUIDIFICADOR: | | | | | | | | | | |
| 1. Diluir o leite conforme as instruções da embalagem; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador o leite, o trigo, o óleo, o ovo, o sal e fermento; | | | | | | | | | | |
| 3. Untar a forma retangular com manteiga e trigo e colocar uma parte da massa, o recheio de frango e cubra com o restante da massa; | | | | | | | | | | |
| 4. Levar parar por 45 minutos a 180 graus até que enfiando o palito sai limpo. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 252 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA DESFIADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 50,8 | 1,18 | * | 108,81 | 13,54 | 5,64 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Pimentão | 5,00 | ½ colher de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,19 | 3,92 | 0,55 | 30,04 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de chá | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 4,49 | 0,02 | 0,00 | 2,20 |
| Farinha de trigo | 40,00 | 2 colheres de sopa | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Leite integral pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de chá | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Fermento em pó | 5,00 | ½ colher de chá | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 141,49 | 14,76 | 7,93 | 1,95 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar a carne moída; | | | | | | | | | | |
| 2. Temperar a carne moída com sal, limão, colorau e refogar nos temperos; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar cozinha bem e reserve; | | | | | | | | | | |
| MASSA DE LIQUIDIFICADOR: | | | | | | | | | | |
| 1. Diluir o leite conforme as instruções da embalagem; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador o leite, o trigo, o óleo, o ovo, o sal e fermento; | | | | | | | | | | |
| 3. Untar a forma retangular com manteiga e trigo e colocar uma parte da massa, o recheio da carne moída e cubra com o restante da massa; | | | | | | | | | | |
| 4. Levar para por 45 minutos a 180 graus até que enfando o palito sai limpo. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 201g | | | | TEMPO DE PREPARO: 50 min | | | |

| 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 com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (cebola, tomate, cheiro verde e limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Cheiro verde | 5,00 | ½ Col. de sopa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,25 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 20,67 | 1,35 | 0,19 | 4,23 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 46,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 50 min | | | |