

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO I  
EDUCAÇÃO INDÍGENA ALTERNÂNCIA  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2026**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

JANDIRA DIAS ARAUJO SILVA

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUES

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)  
CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)  
CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)  
CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)  
CRN11: 4418

NATHÁLIA ISABELA PINTO PAVÃO LIMA (Quadro Técnico)  
CRN11: 6451

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

## PREPARACÕES

1. Abacaxi em rodela
2. Acolatado
3. Arroz branco
4. Arroz com abóbora
5. Arroz com cenoura
6. Arroz com couve
7. Arroz com feijão verde
8. Arroz com frango
9. Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira)
10. Arroz com macarrão
11. Arroz com vinagreira
12. Arroz maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos)
13. Baião de Dois (arroz e feijão)
14. Baião de Três (Arroz, carne bovina e feijão)
15. Baião de Três (arroz, feijão e ovos mexidos)
16. Banana
17. Batata doce cozida
18. Beiju com manteiga/ovos mexidos
19. Beiju com ovos mexidos
20. Bife bovino acebolado
21. Biscoito maisena
22. Biscoito rosquinha
23. Biscoito salgado
24. Bolo de goma
25. Bolo de macaxeira
26. Bolo de milho
27. Bolo de tapioca de caroço
28. Bolo de trigo simples
29. Cachorro quente (carne moída, tomate e alface)
30. Café com leite
31. Caldo de carne bovina moída com legumes
32. Caldo de carne com macaxeira
33. Caldo de feijão
34. Caldo de frango com batata inglesa e cheiro verde
35. Caldo de ovos
36. Carne bovina assada
37. Carne bovina assada de panela acebolada
38. Carne bovina cozida com abóbora e vinagreira

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

39. Carne suína assada
40. Carne suína assada de panela
41. Carne suína cozida com vinagreira
42. Carne suína frita
43. Couve refogada
44. Cuscuz de arroz
45. Cuscuz de milho com manteiga/ovos mexidos
46. Farinha amarela
47. Farofa acebolada
48. Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, tomate, cebolinha)
49. Farofa de ovos mexidos com farinha amarela
50. Farofa de ovos mexidos
51. Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, alho e cheiro verde)
52. Farofa de ovos mexidos com cebola, tomate e cheiro verde.
53. Farofa Verde (farinha e couve)
54. Feijão cozido
55. Feijão cozido com couve
56. Feijão cozido com jongome e vinagreira
57. Feijão cozido com legumes (maxixe e quiabo)
58. Feijão cozido com legumes (repolho e cenoura)
59. Feijão cozido com quiabo, abóbora e maxixe
60. Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe)
61. Frango assado (filé de peito)
62. Frango ao molho
63. Frango cozido com batata inglesa
64. Galinhada
65. Galinhada com abóbora
66. Iscas de frango (com pimentão, tomate e cebola)
67. Laranja
68. Legumes refogados (abóbora e chuchu)
69. Leite
70. Macarrão
71. Macarronada ao molho de carne moída
72. Macarronada ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne moída e salsa)
73. Macarronada de sardinha, cebolinha e tomate
74. Macaxeira cozida
75. Mamão
76. Manteiga
77. Manuê
78. Melancia
79. Melão

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

80. Mexido de frango desfiado
81. Mingau de arroz doce
82. Mingau de aveia
83. Mingau de fubá de milho com coco seco ralado
84. Mingau de milho branco com coco seco ralado
85. Mingau de tapioca (ceia)
86. Mingau de tapioca com coco seco ralado
87. Ovos mexidos
88. Ovos mexidos e cebolinha
89. Pão massa fina
90. Pão massa grossa
91. Peixe cozido
92. Peixe cozido (peixe, e batata inglesa)
93. Peixe escabeche
94. Peixe frito
95. Pirão
96. Purê de abóbora
97. Purê de batata doce
98. Purê de batata inglesa
99. Purê de macaxeira
100. Salada de fruta (banana, mamão e laranja, leite)
101. Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)
102. Salada de frutas (banana, melão, melancia, leite)
103. Salada de frutas com aveia (banana, mamão, melão)
104. Salada refogada (abóbora, quiabo e cebolinha picada)
105. Salada refogada (cenoura, repolho e cheiro verde picado)
106. Salada refogada (repolho, beterraba, cenoura, cheiro verde e cebolinha)
107. Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão)
108. Salada Verde (acelga, tomate e limão)
109. Salada Verde (acelga, tomate, cebolinha, limão)
110. Salada Verde (alface, pepino, cheiro verde, limão)
111. Salada Verde (Alface, pepino, tomate e limão)
112. Salada Verde (alface, tomate, beterraba cozida, limão)
113. Salada Verde (alface, tomate, cenoura ralada, cheiro verde, limão)
114. Salada Verde (cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, limão)
115. Salada Verde (cenoura ralada, tomate, limão)
116. Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro-verde, limão)
117. Salada Verde (repolho em tiras, beterraba ralada e limão)
118. Salada Verde (repolho em tiras, cebolinha e limão)
119. Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão)
120. Sopa de carne bovina, feijão, macarrão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo e vinagreira)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

121. Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)
122. Suco de abacaxi
123. Suco de acerola
124. Suco de cajá
125. Suco de caju
126. Suco de cupuaçu
127. Suco de goiaba
128. Suco de manga
129. Suco de maracujá
130. Tangerina
131. Tirinhas de carne bovina trinchadas ao molho com batata inglesa e cenoura
132. Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura ralada, pimentão, cebola, cebolinha, cheiro verde)
133. Torta de frango
134. Torta de sardinha (com repolho, cenoura, cebolinha)
135. Vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro-verde)
136. Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde, limão)
137. Vitamina de abacate
138. Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite em pó)
139. Vitamina de banana
140. Vitamina de cupuaçu (polpa de cupuaçu e leite em pó)
141. Vitamina de mamão e banana

## APRESENTAÇÃO

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

## 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 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

### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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;

#### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

#### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância**  
**FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos**

NOME DA PREPARAÇÃO: Achocolatado							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Achocolatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	80,20	0,84	0,43	18,24
água	240,00	1 xícara	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	<b>99,33</b>	<b>5,08</b>	<b>5,38</b>	<b>7,84</b>
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>448,84</b>	<b>14,81</b>	<b>14,54</b>	<b>65,18</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância**  
**FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos**

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz branco							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>368,29</b>	<b>6,86</b>	<b>3,48</b>	<b>74,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância**  
**FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos**

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com abóbora							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							*	<b>319,17</b>	<b>6,10</b>	<b>3,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a abóbora;										
2. Cortar a abóbora e reservar;										
3. Amassar o alho e em uma panela acrescentar óleo, sal e o arroz;										
4. Refogar bem e depois acrescentar água e a abóbora;										
5. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>Quiabo</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30minutos</b>			

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância  
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com couve							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Couve	20,00	1 col. de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1/3 dente alho	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1 col. de café	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							*	<b>329,44</b>	<b>6,40</b>	<b>3,15</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar um pouco, acrescentar as folhas de couve picadas e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 115,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>265,88</b>	<b>5,03</b>	<b>3,79</b>	<b>51,35</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os vegetais, cortar em cubos e reservar;										
2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o óleo, o sal e refogar o arroz;										
3. Refogar bem e depois acrescentar água;										
4. Acrescentar o maxixe, a cenoura e a vinagreira, tampar a panela e deixar cozinhar;										
5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 150,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com macarrão							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>369,13</b>	<b>7,79</b>	<b>2,83</b>	<b>75,81</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo;										
2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal;										
3. Deixar cozinhar;										
4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com vinagreira							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagreira	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>335,66</b>	<b>6,40</b>	<b>3,18</b>	<b>68,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo;										
2. Refogar as folhas de vinagreira (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco;										
3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar;										
4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Baião de Dois (arroz, feijão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	1,04
Arroz	90,00	3 colheres de sopa	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	322,01
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	1,38
Feijão	30,00	1 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	95,83
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	8,84
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,39
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,07
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>257,12</b>	<b>13,41</b>	<b>2,99</b>	<b>42,80</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Deixar o feijão de molho por 2 horas e depois desprezar a água;										
2. Cozinhar em panela de pressão por 20 minutos;										
3. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a cebola e a pimenta de cheiro picadas e os temperos e deixar refogar;										
4. Adicionar o arroz e deixar refogar um pouco;										
5. Acrescentar o feijão e a água do cozimento e deixar cozinhar o arroz até amolecer;										
6. Retirar do fogo, deixar amornar;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Baião de Três (arroz, feijão, ovos mexidos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	60,00	2 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>266,36</b>	<b>9,76</b>	<b>6,45</b>	<b>41,35</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o tomate e o óleo;										
2. Refogar o feijão e o arroz bem, adicionar o colorau e deixar cozinhar;										
3. Fritar os ovos, cortar em pedaços e misturar ao arroz com feijão;										
4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 158,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Batata doce cozida							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	100,00	5 colheres de sopa	100,00	82,64	1,21	*	97,72	1,04	0,11	23,30
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>116,83</b>	<b>1,24</b>	<b>0,13</b>	<b>27,86</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar as batatas e cortar em pedaços médios; 2. Levar ao fogo em uma cuscuzeira com água e sal no depósito de baixo para cozinhar a vapor; 3. Retirar do fogo e deixar amornar; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Beiju (com manteiga/ovos mexidos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca de goma (fécula de mandioca)	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	198,51	0,31	0,17	48,69
Água	20,00	2 col. de sobremesa	20,00	20,00	20,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>327,07</b>	<b>0,51</b>	<b>0,28</b>	<b>79,82</b>
<b>MODO DE PREPARO</b>										
1. Em uma bacia, colocar a tapioca de goma, o sal e hidratar com água, porém não muito; 2. Misturar a água com a goma, e com as mãos esfarelar de modo que sinta que a goma não ficou nem muito seca nem muito úmida; 3. Peneirar para desfazer os grumos; 4. Aquecer no fogão uma frigideira e com o auxílio de uma colher porcionar quantidades da goma na frigideira e espalhar; 5. Com o auxílio da colher virar o beiju do outro lado para também assar; 6. rechear com manteiga ou rechear com ovos mexidos; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 61,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Bife bovino acebolado							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina (bife)	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	259,25	37,47	11,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>155,95</b>	<b>19,10</b>	<b>8,12</b>	<b>0,48</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina conforme as instruções da embalagem;										
2. Cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;										
3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos;										
4. Em uma frigideira ou tacho refogar tudo, adicionar o óleo e fritar;										
5. Após a fritura adicionar as cebolas cortadas em rodela deixar dourar;										
6. Adicionar água, acertar o sal e deixar cozinhar um pouco;										
7. Retirar do fogo, deixar amornar;										
8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de goma							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fécula de mandioca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,34	0,21	0,11	32,46
Ovo	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,69	1,27	*	28,17	2,56	1,75	0,32
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	2,36	1,27	*	20,88	0,00	2,36	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
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Fermento em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	17,94	0,10	0,01	8,78
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>298,67</b>	<b>7,95</b>	<b>9,62</b>	<b>49,40</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma bacia misturar a fécula de mandioca, o fermento, o sal e as gemas dos ovos; 2. Bater as claras em neve, e também misturar. Reservar; 3. Ferver o leite e o óleo, retirar do fogo e adicionar a mistura, mexendo sempre com uma colher; 4. Assar em forno preaquecido a 180º por 40 minutos ou até dourar em forma untada com manteiga; 5. Deixar amornar e fatiar; 6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 109,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de macaxeira							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira fresca ralada	40,00	2 colheres de sopa	40,00	29,85	1,34	*	45,20	0,34	0,09	10,80
Ovo	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,69	1,27	*	28,17	2,56	1,75	0,32
Manteiga	3,00	1 colher de chá	3,00	2,36	1,27	*	17,15	0,01	1,95	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
Coco fresco ralado	20,00	1 colher de sopa	20,00	10,99	1,82	*	38,90	0,37	3,68	1,67
Fermento em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	17,94	0,10	0,01	8,78
<b>TOTAL EM 100G</b>										
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Bater no liquidificador os ovos, o sal, o leite de coco e a manteiga; 2. Transferir o creme batido no liquidificador para uma tigela; 3. Acrescentar, na mesma tigela, o coco ralado, a macaxeira ralada e o açúcar e mexer para misturar bem; 4. Despejar a massa em uma forma untada com manteiga, e polvilhada com farinha de trigo; 5. Levar ao forno preaquecido a 180°C, por 45 minutos ou até que ao enfiar um palito, saia limpo; 6. Retirar do forno, esperar amornar e fatiar; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de milho							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite em pó integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>355,37</b>	<b>9,48</b>	<b>14,68</b>	<b>48,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada e reservar; 2. Separar as gemas das claras, bater as claras em neve e reservar; 3. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga até que fique uma mistura homogênea; 4. Acrescentar o flocão de milho aos poucos e continuar batendo, em seguida colocar o leite e bater um pouco mais; 5. Em seguida acrescentar o fermento e misturar até que incorpore em toda a mistura; 6. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 7. Assar em forno preaquecido a 180°, por mais ou menos 40 minutos. Observar o tempo do forno; 8. Retirar do forno, deixar amornar, fatiar; 9. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 96,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de tapioca de caroço							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca granulada	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,34	0,21	0,11	32,46
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco seco ralado	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,66	1,88	*	17,55	0,18	1,72	0,65
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	145,19	0,08	16,47	0,01
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>357,32</b>	<b>8,88</b>	<b>21,51</b>	<b>32,40</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma bacia despejar a tapioca granulada, adicionar os ovos, o sal e a manteiga. Mexer bem para ficar uma massa homogenia. Reservar;										
2. No liquidificador bater o leite dissolvido em água com o coco e adicionar à mistura. Mexer mais um pouco;										
3. Untar um tabuleiro com manteiga, despejar a massa e levar ao forno preaquecido para assar a 180° por 40 minutos;										
4. Retirar do forno, cortar em quadradinhos;										
5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 86,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de trigo simples							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	19,69	1,27	*	28,17	2,56	1,75	0,32
Manteiga	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,36	1,27	*	17,15	0,01	1,95	0,00
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	10,99	1,82	*	54,58	2,79	2,96	4,31
Fermento em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	17,94	0,10	0,01	8,78
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>339,35</b>	<b>9,44</b>	<b>7,22</b>	<b>63,36</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Bater os ovos, a margarina e o açúcar até formar um creme fofo;										
2. Adicionar o leite dissolvido em água e a farinha de trigo aos poucos, intercalando ambos e terminando com a farinha;										
3. Adicionar o fermento e mexer um pouco mais;										
4. Levar ao forno preaquecido a 180° por 40 minutos;										
5. Retirar do forno, deixar amornar, cortar em quadradinhos;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 113,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Cachorro quente (carne moída, tomate, alface)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão doce	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	177,62	2,58	6,54	27,92
Carne moída	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	72,54	9,02	3,76	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alface	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,63	1,31	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	3,00	1,00	*	0,00	0,00	3,00	0,00
Água	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>256,04</b>	<b>11,87</b>	<b>13,33</b>	<b>29,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar a carne moída adequadamente conforme as informações da embalagem e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal;</li> <li>Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar os vegetais, a água e deixar cozinhar;</li> <li>Higienizar e picar as folhas de alface;</li> <li>Desligar o acendedor do fogão e deixar amornar;</li> <li>Cortar os pães, rechear com o molho de carne moída e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 116,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Café							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Café	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	0,20	0,02	0,04	0,09
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>193,79</b>	<b>0,22</b>	<b>0,10</b>	<b>50,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma panela colocar água, deixar ferver e em seguida adicionar o café e o açúcar;										
2. Com o auxílio de um filtro coar, adicionar o leite e depositar em uma garrafa térmica;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de carne bovina moída com legumes							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	48,77	6,94	2,12	0,00
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92
Óleo de soja	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Couve	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	1,83	1,64	*	0,49	0,05	0,01	0,08
Batata inglesa	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,70	1,11	*	1,74	0,05	0,00	0,40
Cenoura	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,78	0,03	0,01	0,12
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>171,05</b>	<b>11,54</b>	<b>6,59</b>	<b>15,85</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal;										
2. Higienizar e cortar em cubos os legumes;										
3. Higienizar e cortar em tiras finas as folhas de couve;										
4. Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia;										
5. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar;										
6. Depois de a carne estar cozida acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar;										
7. Deixar cozinhar mais um pouco;										
8. Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de carne bovina com macaxeira							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	3,00	2,24	1,34	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina moída	40,00	2 colheres de sopa	1,00	0,92	1,09	*	45,52	6,47	1,98	0,00
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	40,00	33,33	1,20	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Couve	3,00	1 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,49	0,05	0,01	0,08
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	3,00	1,83	1,64	*	1,00	0,12	0,03	8,92
Limão	3,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Macaxeira	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,24	1,34	*	3,39	0,03	0,01	0,81
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>113,81</b>	<b>10,84</b>	<b>6,38</b>	<b>16,85</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal;										
2. Higienizar e cortar em cubos os legumes;										
3. Higienizar e cortar em tiras finas as folhas de couve;										
4. Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia;										
5. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar;										
6. Depois de a carne estar cozida acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar;										
7. Deixar cozinhar mais um pouco;										
8. Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 77,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de feijão							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	90,00	1 colher de servir	90,00	76,27	1,18	*	109,85	15,88	4,66	0,00
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão	30,00	1 ½ de sopa	30,00	29,13	1,03	*	94,91	5,03	0,34	18,33
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>197,73</b>	<b>16,50</b>	<b>7,82</b>	<b>15,07</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, pimentão verde, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;										
2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;										
3. Cozinhar o feijão como de costume e acrescentar à carne cozida;										
4. Deixar amornar e passar no liquidificador até virar um caldo;										
5. Porcionar nos copos e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 149,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de frango com batata inglesa e cheiro verde							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peito de frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	43,01	5,98	1,94	0,00
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,09	0,16	0,03	8,79
Tomate	3,00	1 colher de café	3,00	2,56	1,17	*	0,00	0,03	0,00	0,08
Batata inglesa	3,00	1 colher de café	3,00	2,70	1,11	*	1,74	0,05	0,00	0,40
Cheiro verde	3,00	1 colher de café	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>198,26</b>	<b>11,48</b>	<b>8,96</b>	<b>17,74</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as informações da embalagem;</li> <li>2. Cortar e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal;</li> <li>3. Higienizar e cortar em cubos a batata inglesa;</li> <li>4. Higienizar e picar o cheiro verde;</li> <li>5. Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia;</li> <li>6. Em uma panela refogar o peito de frango já temperado, com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar;</li> <li>7. Depois de o peito de frango estar cozido, desfiar na própria panela com um garfo;</li> <li>8. Acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar;</li> <li>9. Deixar cozinhar mais um pouco;</li> <li>10. Desligar o acendedor do fogão;</li> <li>11. Porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 69,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de ovos							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Cheiro verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimentão verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,31	1,30	*	0,49	0,02	0,00	0,11
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Cebolinha	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>163,58</b>	<b>8,36</b>	<b>8,04</b>	<b>14,10</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;										
2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;										
3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;										
4. Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde;										
5. Deixar cozinhar por 20 minutos;										
6. Servir morno conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 84,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1hora</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina assada							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 colher de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>181,85</b>	<b>18,95</b>	<b>11,20</b>	<b>0,30</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar os filés e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar um pouco e ficar macia;										
3. Dispor em um tabuleiro untado com manteiga ou óleo e levar ao forno preaquecido a 180° por 40 minutos;										
4. Retirar do forno, deixar amornar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1hora</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina assada de panela e acebolada							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 colher de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>181,85</b>	<b>18,95</b>	<b>11,20</b>	<b>0,30</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços médios e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1hora</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína assada							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	316,13	40,69	15,79	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal dietético	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>166,60</b>	<b>21,28</b>	<b>8,22</b>	<b>0,50</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne suína conforme as instruções da embalagem;</li> <li>2. Cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos;</li> <li>4. Em uma panela ou tacho refogar tudo;</li> <li>5. Após refogar levar ao forno preaquecido a 180°C para assar;</li> <li>6. Retirar do fogo, deixar amornar;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 109,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína assada de panela							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	316,13	40,69	15,79	0,00
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal dietético	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>166,60</b>	<b>21,28</b>	<b>8,22</b>	<b>0,50</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne suína conforme as instruções da embalagem;</li> <li>2. Cortar em pedaços médios e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos;</li> <li>4. Em uma panela de pressão refogar tudo e depois deixar pegar pressão e cozinhar com pouca água;</li> <li>5. Retirar do fogo, deixar amornar;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 109,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância  
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína cozida com vinagreira							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína em cubos	180,00	2 colheres de servir	180,00	120,00	1,50	*	223,27	24,15	13,32	0,00
Água	90,00	1/3 xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>180,71</b>	<b>17,35</b>	<b>11,60</b>	<b>0,75</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar as folhas de vinagreira e cortar os cabos das folhas. Reservar;										
2. Descongelar a carne suína adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em cubos e temperar;										
3. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer um pouco;										
4. Adicionar as folhas de vinagreira e terminar de cozinhar;										
5. Retirar do fogo, deixar amornar;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 141,7g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h30</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina cozida com abóbora e vinagreira							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	90,00	1 colher de servir	90,00	76,27	1,18	*	133,95	17,24	6,69	0,00
Água	90,00	1/3 xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Abóbora	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,00	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>168,42</b>	<b>17,73</b>	<b>9,77</b>	<b>1,60</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar as folhas de vinagreira e cortar os cabos das folhas e reservar; 2. Higienizar a abóbora, cortar em cubos e reservar; 3. Descongelar a carne suína adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em cubos e temperar; 4. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer um pouco; 5. Adicionar as folhas de vinagreira e terminar de cozinhar; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 132,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h30</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína frita							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína em tiras	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	316,13	40,69	15,79	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>184,79</b>	<b>20,74</b>	<b>10,55</b>	<b>0,48</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente a carne suína conforme as instruções da embalagem;</li> <li>Cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;</li> <li>Deixar pegar o tempero por 20 minutos;</li> <li>Em uma frigideira ou tacho refogar tudo, adicionar o óleo e fritar;</li> <li>Após a fritura adicionar as cebolas cortadas em rodela deixar dourar;</li> <li>Retirar do fogo, deixar amornar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Farinha amarela							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,07	0,65	0,19	34,91
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>360,18</b>	<b>1,62</b>	<b>0,47</b>	<b>87,29</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Porcionar e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO:</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola e cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sardinha em conserva	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	113,99	6,38	9,62	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	219,16	0,74	0,17	53,52
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>319,95</b>	<b>6,16</b>	<b>12,45</b>	<b>45,55</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las, despejar em uma bacia as sardinhas e o óleo despejar na frigideira ou tacho. Reservar; 2. Higienizar e picar a cebola, o tomate e o cheiro verde. Reservar; 3. Aquecer o óleo das sardinhas com o óleo de soja e em seguida adicionar a cebola e refogar; 4. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia; 5. Acrescentar as sardinhas e com a ajuda da colher esfarelar e deixar agregar a farinha; 6. Acertar o sal, adicionar o tomate e o cheiro verde picados; 7. Retirar do fogo, deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 122,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de flocão de milho com ovos, tomate, e cebolinha							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	591,59	2,89	0,76
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	134,86	2,93	2,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	2,74	0,05	0,01
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	3,55	0,08	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	110,96	0,00	3,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>201,65</b>	<b>843,70</b>	<b>5,95</b>	<b>5,79</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Hidratar o flocão de milho, adicionar sal e levar para cozinhar em uma cuscuzeira no vapor; 2. Higienizar o tomate e a cebolinha, picar e reservar; 3. Higienizar os ovos, quebrar em uma bacia a parte e reservar; 4. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar os ovos e deixar fritar mexendo sempre; 5. Adicionar aos ovos fritos, o flocão cozido com o tomate e a cebola picados; 6. Deixar amornar e porcionar; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 79,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de ovos mexidos com cebola e tomate							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>257,43</b>	<b>6,48</b>	<b>9,15</b>	<b>36,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os ovos com água corrente, quebrar um a um e pôr em uma bacia limpa. Reservar;										
2. Higienizar o tomate e a cebola, picar. Reservar;										
3. Em uma frigideira esquentar o óleo e depois acrescentar a cebola e deixar dourar um pouco, em seguida acrescentar o tomate e o colorau e mexer;										
4. Adicionar os ovos e deixar fritar bem, em seguida acrescentar a farinha branca, acertar o sal e mexer bem até que fiquem bem agregados;										
5. Retirar do fogo, deixar amornar;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 107,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de ovos mexidos com farinha amarela							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha amarela	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>257,43</b>	<b>6,48</b>	<b>9,15</b>	<b>36,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os ovos com água corrente, quebrar um a um e pôr em uma bacia limpa. Reservar;										
2. Em uma frigideira esquentar o óleo e depois acrescentar os ovos e deixar fritar, mexendo com o garfo para esfarelar;										
3. Adicionar a farinha, acertar o sal e mexer bem até que fiquem bem agregados;										
4. Retirar do fogo, deixar amornar;										
5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 107,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com couve							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	50,00	2 ½ de sopa	50,00	48,54	1,03	*	159,72	9,70	0,61	29,72
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,70	0,07	0,00	0,38
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Couve	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,09	1,64	*	3,43	0,28	0,03	0,79
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,13
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>220,40</b>	<b>10,35</b>	<b>6,20</b>	<b>32,23</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Escorrer a água de molho do feijão; 3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão; 4. Higienizar os vegetais, cortar e reservar; 5. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela; 6. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco; 7. Retirar do fogo e deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):80,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com jongome e vinagreira							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	50,00	2 ½ de sopa	50,00	48,54	1,03	*	159,72	9,70	0,61	29,72
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,70	0,07	0,00	0,38
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Jongome	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	3,43	0,28	0,03	0,79
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00
Sal, dietético	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>195,70</b>	<b>10,37</b>	<b>3,68</b>	<b>31,71</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Escorrer a água de molho do feijão;										
3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão;										
4. Higienizar os vegetais, cortar e reservar;										
5. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela;										
6. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco;										
7. Retirar do fogo e deixar amornar;										
8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe e quiabo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 colheres de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	26,28	1,37	*	10,51	0,46	0,14	1,63
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Maxixe	36,00	2 colheres de sopa	36,00	34,29	1,05	*	4,71	0,48	0,03	0,94
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Quiabo	36,00	2 colheres de sopa	36,00	29,27	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	115,00	6,98	0,44	21,40
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>124,44</b>	<b>6,40</b>	<b>2,75</b>	<b>19,48</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Escorrer a água de molho do feijão;										
3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão;										
4. Higienizar os vegetais, cortar e reservar;										
5. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela;										
6. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco;										
7. Retirar do fogo e deixar amornar;										
8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	50,00	2 ½ de sopa	50,00	48,54	1,03	*	159,72	9,70	0,61	29,72
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina cortada em cubos	30,00	1/ ½ de carne bovina	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Repolho branco	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,52	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,90
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>238,86</b>	<b>15,95</b>	<b>5,32</b>	<b>32,90</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Escorrer a água de molho do feijão;										
3. Descongelar a carne bovina conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar;										
4. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão;										
5. Higienizar os vegetais, cortar e reservar;										
6. Refogar a carne e cozinhar até ficar macia;										
7. Adicionar a o feijão a carne cozida, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco;										
8. Retirar do fogo e deixar amornar;										
9. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 160,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Frango cozido com batata inglesa							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 bife médio	180,00	150,00	1,39	*	178,74	32,29	4,53	0,00
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	40,00	2 colheres de sopa	40,00	36,03	1,11	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	3,00	2 colheres de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Óleo	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>169,74</b>	<b>26,77</b>	<b>5,89</b>	<b>0,76</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar os bifes, temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal;										
2. Refogar e deixar cozinhar até ficar macio;										
3. Higienizar e cortar em cubos a batata inglesa e adicionar aos bifes e deixar terminar de cozinhar;										
4. Retirar do fogo e deixar amornar;										
5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância  
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Galinhada

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	45,00	½ colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>226,48</b>	<b>7,97</b>	<b>3,70</b>	<b>35,53</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo e deixar fritar;
3. Acrescentar o arroz com água fervente;
4. Deixar cozinhar até amolecer e salpicar a cebolinha lavada e cortada sobre a galinhada;
5. Servir conforme o cardápio.

**RENDIMENTO (g): 100g**

**PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g**

**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Galinhada com abóbora							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Abóbora	30,00	1 ½ colher de café	30,00	21,90	1,37	*	8,76	0,38	0,12	1,36
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>226,48</b>	<b>7,97</b>	<b>3,70</b>	<b>35,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;										
4. Acrescentar o arroz e a abóbora com água fervente ao refogado;										
5. Deixar cozinhar até amolecer;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100G</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Legumes refogados (abóbora e chuchu)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	40,00	1 colher de sopa	40,00	29,20	1,37	*	11,68	0,51	0,16	1,81
Chuchu	40,00	1 colher de sopa	40,00	28,99	1,38	*	4,92	0,20	0,02	1,20
Sal	1,00		1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>16,60</b>	<b>0,71</b>	<b>0,17</b>	<b>3,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar os legumes e cortar em cubos; 2. Salpicar um pouco de sal e cozinhar em uma cuscuzeira até amolecer; 3. Retirar do fogo e deixar amornar; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 81,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Leite							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
Água	240,00	1/3 de xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>496,65</b>	<b>25,42</b>	<b>26,90</b>	<b>39,18</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Diluir o leite em pó com água quente; 2. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Macarrão							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
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
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>330,38</b>	<b>7,07</b>	<b>9,30</b>	<b>53,85</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o sal e o colorau, em seguida o macarrão; 6. Mexer um pouco e desligue o fogo; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 5 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Macarronada ao molho de tomate e carne moída							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Carne bovina moída	30,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	34,72	4,94	1,51	0,00
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,67	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>278,58</b>	<b>15,78</b>	<b>8,77</b>	<b>32,76</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar, higienizar e picar a cebolinha, a cebola e o tomate. Reservar;										
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;										
3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;										
4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;										
5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne bovina moída com óleo, cebola, alho, tomate, colorau, pimenta de cheiro. Deixar cozinhar;										
6. Adicionar o macarrão cozido na panela da carne moída cozida e em seguida misturar a cebolinha delicadamente;										
7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 158,30g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Macarronada de sardinha com cebolinha e tomate							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,67	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>306,67</b>	<b>1283,12</b>	<b>11,67</b>	<b>15,37</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar e cortar os vegetais. Reservar;</li> <li>Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas;</li> <li>Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos, os vegetais e adicionar as sardinhas;</li> <li>Adicionar o macarrão na panela com a mistura e mexer bem;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 5 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Manteiga							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga com sal	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>725,97</b>	<b>0,41</b>	<b>82,36</b>	<b>0,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Passar a manteiga no pão cortado ao meio; 2. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 5,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: Melão							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04		25,42	0,59	0,00	6,51	
<b>TOTAL EM 100g</b>								<b>29,37</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>7,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar o melão e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Mexido de frango desfiado							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (Peito)	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
Limão	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,5	1,2	*	0,68	0,05	0,01	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,13
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>										
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente o peito de frango, temperar com sal e cozinhar em panela de pressão;</li> <li>2. Retirar do fogo, deixar amornar e desfiar;</li> <li>3. Higienizar os vegetais, picar e reservar;</li> <li>4. Temperar o frango desfiado com alho, limão, pimenta de cheiro e pimenta do reino;</li> <li>5. Quebrar os ovos em uma bacia a parte e reservar;</li> <li>6. Refogar com óleo numa frigideira, adicionar os ovos e mexer até fritar tudo;</li> <li>7. Retirar do fogo, deixar amornar;</li> <li>8. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 137,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de arroz doce							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	291,60	12,78	17,37	32,04
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Canela em pó	10,00	½ colher café	10,00	10,00	1,00	*	26,10	0,39	0,32	7,98
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>350,53</b>	<b>14,07</b>	<b>17,75</b>	<b>44,47</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Cozinhar o arroz em fogo baixo até ficar mole; 2. Acrescentar o leite dissolvido em água, mexer e adicionar o açúcar; 3. Deixar ferver até o caldo ficar grosso; 4. Retirar do fogo, deixar amornar e porcionar nos copos; 5. Acrescentar a canela em pó; 6. Servir conforme o cardápio										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de aveia							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia em flocos	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	157,53	5,57	3,40	26,65
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>334,17</b>	<b>10,72</b>	<b>8,78</b>	<b>54,40</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Hidratar a aveia com água por 20 minutos para que fique macia; 2. Dissolver o leite em pó com água; 3. Misturar o leite e o açúcar à aveia hidratada e levar ao fogo para cozinhar por 10 minutos; 4. Retirar do fogo, deixar amornar e porcionar nos copos; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 80,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de fubá de milho com coco seco ralado							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	10,00	½ colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>438,82</b>	<b>11,07</b>	<b>17,07</b>	<b>63,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver;										
2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;										
3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;										
4. Servir morno, conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de milho branco com coco seco ralado							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho Branco	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>317,06</b>	<b>8,22</b>	<b>19,63</b>	<b>35,79</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;										
2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;										
3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem;										
4. Servir morno, conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de tapioca (ceia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tapioca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>408,46</b>	<b>9,73</b>	<b>11,98</b>	<b>66,30</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.										
2. Colocar em uma panela a tapioca, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;										
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;										
4. Servir conforme o cardápio										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de tapioca com coco seco ralado							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco ralado	5,00	¼ colher sopa	5,00	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
Leite integral em pó	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Tapioca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>408,46</b>	<b>9,73</b>	<b>11,98</b>	<b>66,30</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Pão massa fina							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa fina	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	126,50	5,98	1,36	22,06
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>126,50</b>	<b>5,98</b>	<b>1,36</b>	<b>22,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 5 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Pão massa grossa							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa grossa	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	126,50	5,98	1,36	22,06
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>126,50</b>	<b>5,98</b>	<b>1,36</b>	<b>22,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 5 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe escabeche							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Filé de peixe	180,00	1 filé	180,00	156,52	1,15	*	219,13	29,43	11,14	0,08
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de café	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>138,59</b>	<b>16,43</b>	<b>7,84</b>	<b>0,68</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, picar os vegetais e reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente os filés de peixe e temperar com suco de limão e sal;</li> <li>Em um tacho ou frigideira aquecer o óleo e fritar os filés de peixe;</li> <li>Colocar numa panela os vegetais picados e o colorau para refogar com água em fogo baixo;</li> <li>Acrescentar os filés de peixe fritos ao refogado;</li> <li>Finalizar com cebolinha e cheiro verde;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 211,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Pirão							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Caldo de peixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	7,00	0,94	0,36	0,00
Farinha branca	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	109,58	0,37	0,09	26,76
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>277,30</b>	<b>3,40</b>	<b>1,09</b>	<b>63,49</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Peneirar a farinha branca; 2. Hidratar a farinha; 3. Colocar o caldo do peixe numa panela para ferver; 4. Acrescentar a farinha branca hidratada no caldo e mexer para não embolar; 5. Desligar o fogo e deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Purê de abóbora							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	40,00	2 colheres de sopa	40,00	29,20	1,37	*	11,68	0,51	0,16	1,81
Manteiga	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,09	0,92	*	1,23	0,08	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>1,68</b>	<b>10,76</b>	<b>5,98</b>	<b>16,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar a abóbora, descascar e cortar em cubos;</li> <li>Em uma panela adicionar água e cozinhar até ficar macia;</li> <li>Em outra panela aquecer a manteiga, adicionar o alho amassado e a cebola picada, refogar e adicionar a abóbora amassada e refogar mais um pouco;</li> <li>Retirar do fogo e deixar amornar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 52,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Purê de batata inglesa							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata inglesa	40,00	2 colheres de sopa	40,00	36,04	1,11	*	23,20	0,64	0,00	5,29
Manteiga	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,09	0,92	*	1,23	0,08	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>133,21</b>	<b>1,71</b>	<b>8,84</b>	<b>12,58</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> Higienizar a batata, descascar e cortar em cubos; Em uma panela adicionar água e cozinhar até ficar macia; Em outra panela aquecer a manteiga, adicionar o alho amassado e a cebola picada, refogar e adicionar a batata amassada e refogar mais um pouco; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 52,00 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Purê de batata doce							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	40,00	2 colheres de sopa	40,00	34,78	1,15	*	41,13	0,44	0,05	9,81
Manteiga	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	31,56	0,02	3,58	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>219,05</b>	<b>2,11</b>	<b>3,79</b>	<b>44,66</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> Higienizar a batata, descascar e cortar em cubos; Em uma panela adicionar água e cozinhar até ficar macia; Em outra panela aquecer a manteiga, adicionar o alho amassado e a cebola picada, refogar e adicionar a batata amassada e refogar mais um pouco; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 52,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Purê de macaxeira							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	40,00	2 colheres de sopa	40,00	29,85	1,34	*	45,20	0,34	0,09	10,80
Manteiga	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	31,56	0,02	3,58	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>79,18</b>	<b>0,48</b>	<b>3,68</b>	<b>11,33</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> Higienizar a macaxeira, descascar e cortar em cubos; Em uma panela adicionar água e cozinhar até ficar macia; Em outra panela aquecer a manteiga, adicionar o alho amassado e a cebola picada, refogar e adicionar a macaxeira amassada e refogar mais um pouco; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 52,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de frutas (banana, mamão, laranja, leite)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	30,82	1,46	*	28,21	0,43	0,04	7,35
Laranja	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	13,54	0,29	0,03	3,42
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	28,85	1,56	*	11,58	0,13	0,04	3,01
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>139,46</b>	<b>5,42</b>	<b>5,01</b>	<b>19,75</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente; 3. Porcionar e servir.										
<b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	30,82	1,46	*	28,21	0,43	0,04	7,35
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	28,85	1,56	*	11,58	0,13	0,04	3,01
Melão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>127,34</b>	<b>5,00</b>	<b>4,62</b>	<b>17,86</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente; 3. Porcionar e servir.										
<b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de frutas leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de frutas (banana, melão, melancia, leite)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	30,82	1,46	*	28,21	0,43	0,04	7,35
Melão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Melancia	45,00	2 colheres de sopa	45,00	22,84	1,97	*	7,45	0,20	0,00	1,86
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	90,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>130,46</b>	<b>5,33</b>	<b>4,83</b>	<b>17,78</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente; 3. Porcionar e servir;										
<b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de frutas leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada refogada (abóbora, quiabo, cebolinha picada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	40,00	2 colheres de sopa	40,00	29,20	1,37	*	11,68	0,51	0,16	1,81
Quiabo	40,00	2 colheres de sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>33,70</b>	<b>1,84</b>	<b>0,41</b>	<b>6,09</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos os legumes; 2. Deixar cozinhar até ficarem macios, no vapor em uma cuscuzeira; 3. Picar a cebolinha; 4. Dispor em uma travessa, salpicar a cebolinha e deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 85,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada refogada (cenoura, repolho e cheiro verde picado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,86	1,16	*	7,76	0,29	0,05	1,18
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
<b>TOTAL EM 100G</b>										
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos os legumes; 2. Deixar cozinhar até ficarem macios, no vapor em uma cuscuzeira; 3. Picar o cheiro verde; 4. Dispor em uma travessa, salpicar o cheiro verde e deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (acelga, tomate, cebolinha, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebolinha	30,00	1 colher de sopa	30,00	26,09	1,15	*	5,09	0,49	0,09	0,88
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>14,08</b>	<b>1,09</b>	<b>0,16</b>	<b>2,90</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (acelga, tomate, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>20,57</b>	<b>1,24</b>	<b>0,14</b>	<b>4,16</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (cenoura, tomate, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,86	1,16	*	7,76	0,29	0,05	1,18
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>24,00</b>	<b>1,21</b>	<b>0,19</b>	<b>3,67</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição;										
4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>19,60</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>	<b>3,90</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 80,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (repolho em tiras, beterraba ralada, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,75	0,19	0,03	0,85
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>34,28</b>	<b>1,35</b>	<b>0,12</b>	<b>7,47</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (repolho em tiras, cebolinha, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,75	0,19	0,03	0,85
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>18,96</b>	<b>1,06</b>	<b>0,17</b>	<b>3,80</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 70,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Chuchu	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,21	0,05	0,00	0,30
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,71	1,03	*	31,94	1,94	0,12	5,94
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	10,00	2 colheres de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>139,01</b>	<b>11,19</b>	<b>7,20</b>	<b>7,38</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos e reservar;										
2. Cozinhar o feijão em uma panela de pressão, depois de cozido reservar;										
3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;										
4. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;										
5. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, adicionar à panela de feijão cozido, a carne refogada, o macarrão e deixar terminar de amolecer tudo;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 149,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 2 horas</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	0,92	0,09	0,00	0,18
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Repolho	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	1,39	0,07	0,01	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>162,23</b>	<b>9,98</b>	<b>5,32</b>	<b>18,90</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos e reservar;										
2. Cozinhar o feijão em uma panela de pressão, depois de cozido reservar;										
3. Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;										
4. Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;										
5. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo estar macio, adicionar à panela de feijão cozido, o frango refogado, o macarrão e deixar terminar de amolecer tudo;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 149,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 2 horas</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de abacaxi							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Polpa de abacaxi	100,00	1 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80	
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar	20,00	5 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
<b>TOTAL EM 100G</b>								<b>89,92</b>	<b>0,44</b>	<b>0,09</b>	<b>23,09</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):110,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de acerola							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Polpa de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54	
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
<b>TOTAL EM 100G</b>								<b>82,71</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;											
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;											
3. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>				<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de cajá							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>86,93</b>	<b>0,55</b>	<b>0,14</b>	<b>21,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de caju							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>94,90</b>	<b>0,45</b>	<b>0,13</b>	<b>24,38</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):120,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de cupuaçu							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Polpa de cupuaçu	100,00		100,00	100,00	1,00		48,80	0,84	0,59	11,39	
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar refinado	20,00		20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	19,91	
<b>TOTAL EM 100G</b>								<b>126,11</b>	<b>0,91</b>	<b>0,59</b>	<b>31,29</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de goiaba							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>109,57</b>	<b>0,96</b>	<b>0,37</b>	<b>27,43</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de manga							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37	
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
<b>TOTAL EM 100g</b>								<b>168,31</b>	<b>0,94</b>	<b>2,47</b>	<b>39,28</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;											
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;											
3. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de maracujá							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de maracujá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>96,73</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>24,59</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Tangerina							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	90,00	Uma unidade	90,00	66,67	1,35	*	25,22	0,57	0,05	6,41
<b>TOTAL EM 100 G</b>										
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a fruta e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Tirinhas de carne bovina trinchadas ao molho com batata inglesa e cenoura							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina cortada em tiras	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	34,72	4,94	1,51	0,00
Cebola	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	3,40	0,15	0,01	0,76
Cenoura	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,01	1,11	*	0,75	0,03	0,01	0,11
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	5,80	0,16	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,68	0,05	0,01	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,76
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>73,78</b>	<b>5,49</b>	<b>4,55</b>	<b>2,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos e reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar e fritar a carne;										
4. Ao final da fritura acrescentar os legumes, a pimenta de cheiro e a cebola, e adicionar um pouco de água para fazer o molho;										
5. Deixar cozinhar;										
6. Retirar do fogo, deixar amornar;										
7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 68,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura, pimentão, cebola, cebolinha, cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	34,72	4,94	1,51	0,00
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	240,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	10,00	½ colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,70	0,07	0,00	0,38
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimentão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,38
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>100,90</b>	<b>8,47</b>	<b>6,60</b>	<b>1,70</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos pequenos e reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne, e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne com os vegetais em uma panela com óleo por aproximadamente 20 minutos;</li> <li>Bater as claras dos ovos em neve e em seguida adicionar as gemas;</li> <li>Untar um tabuleiro com manteiga, espalhar um pouco dos ovos batidos, cobrir com a carne moída e adicionar o restante dos ovos batidos;</li> <li>Assar em forno pré aquecido por 180° durante 40 minutos;</li> <li>Retirar do fogo e deixar amornar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Torta de frango							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	90,00	1 colher de servir cheia	90,00	76,27	1,18	*	90,88	16,42	2,30	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>203,65</b>	<b>23,15</b>	<b>9,39</b>	<b>5,54</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente o peito de frango, e temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal;</li> <li>2. Refogar com óleo e deixar cozinhar até ficar macio;</li> <li>3. Retirar do fogo e desfiar;</li> <li>4. Cozinhar no vapor o repolho e a batata inglesa picados;</li> <li>5. Em uma frigideira fritar o frango desfiado com o tomate picado e acrescentar os legumes cozidos. Mexer muito bem para encorpar e desligar;</li> <li>6. Bater em neve as claras dos ovos e depois adicionar as gemas;</li> <li>7. Em um tabuleiro untado com manteiga ou óleo, despejar um pouco dos ovos batidos, espalhar e adicionar a mistura de frango desfiado e depois cobrir com o restante dos ovos batidos;</li> <li>8. Assar em forno pré aquecido por 180° durante 40 minutos;</li> <li>9. Retirar do fogo e deixar amornar;</li> <li>10. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 222,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Torta de sardinha (repolho, cenoura, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sardinha em conserva de óleo	90,00	1 colher de servir cheia	90,00	90,00	1,00	*	256,48	14,35	21,64	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Repolho branco	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>203,65</b>	<b>23,15</b>	<b>9,39</b>	<b>5,54</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar as latas de sardinha, abrir, por em uma bacia e despedaçar com a ajuda de um garfo e temperar com pimenta do reino, colorau e sal;</li> <li>Em uma frigideira aquecer óleo e adicionar o alho, a cebola, a pimenta de cheiro e refogar;</li> <li>Deixar dar uma leve fritada fazendo um mexido e retirar do fogo;</li> <li>Cozinhar no vapor a cenoura, o repolho e o chuchu picados e depois adicionar ao mexido de sardinha;</li> <li>Bater em neve as claras dos ovos e depois adicionar as gemas;</li> <li>Em um tabuleiro untado com manteiga ou óleo, despejar um pouco dos ovos batidos, espalhar e adicionar a mistura de sardinha e depois cobrir com o restante dos ovos batidos;</li> <li>Assar em forno pré aquecido por 180° durante 40 minutos;</li> <li>Retirar do fogo e deixar amornar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 222,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Vinagrete (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>7,61</b>	<b>0,52</b>	<b>0,05</b>	<b>1,66</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e picar os vegetais; 2. Organizar em uma travessa e temperar com sal e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegido com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de abacate							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	28,65	0,37	2,50	1,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água	120,00	½ xícara de chá	120,00	120,00	120,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>294,12</b>	<b>7,90</b>	<b>11,29</b>	<b>42,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 85,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 4557

CRN11: 3555

CRN11: 8034

CRN11: 4418

CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de mamão e banana							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	44,00	2 colheres de sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 colher de sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água	120,00	½ xícara de chá	120,00	120,00	120,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>198,38</b>	<b>6,46</b>	<b>6,26</b>	<b>30,76</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar;										
2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos e reservar;										
3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

CRN11: 3555

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)

CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11: 4418

Nathália Isabela P. P. Lima (QT)

CRN11: 6451