

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES
IEMA INTEGRAL BILÍNGUE
EDUCAÇÃO INFANTIL SÉRIES INICIAIS (06 A 12 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2026**

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

JANDIRA DIAS ARAUJO SILVA

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUES

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

CRN11: 6451

PREPARACÕES

1. Abacate em cubos com leite em pó
2. Abacaxi
3. Arroz branco
4. Arroz com abóbora
5. Arroz com cenoura
6. Arroz com couve
7. Arroz com João Gomes
8. Arroz com macarrão
9. Arroz com vagem
10. Arroz cremoso (Arroz, frango em cubos, feijão e abóbora)
11. Arroz de vinagreira
12. Arroz primavera (cenoura, pimentão e cheiro verde)
13. Baião de 3 (Arroz, carne bovina e feijão verde)
14. Baião de bois (arroz e feijão)
15. Banana
16. Banana em cubos com leite em pó
17. Batata doce
18. Beijú
19. Bife bovino acebolado
20. Biscoito maisena
21. Biscoito Salgado
22. Biscoito salgado
23. Bolo de maçã e cenoura
24. Bolo simples sem açúcar

- 25.Cachorro quente (pão massa fina, carne moída, tomate e alface)
- 26.Caldo de carne com macaxeira
- 27.Caldo de frango
- 28.Caldo saboroso (carne moída, batata inglesa e couve)
- 29.Canja de galinha
- 30.Carne bovina de panela desfiada
- 31.Carne cozida com macaxeira
- 32.Carne moída
- 33.Cookie de banana
- 34.Couve refogada
- 35.Crepio
- 36.Cuscuz de arroz
- 37.Cuscuz de milho
- 38.Farofa
- 39.Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, tomate e cebolinha)
- 40.Farofa rica (farinha branca, ovo, couve e cenoura)
- 41.Feijão carioca com abóbora
- 42.Feijão carioca com abóbora e vinagreira
- 43.Feijão carioca com couve
- 44.Feijão especial (feijão preto, quiabo e abóbora e maxixe)
- 45.Feijão Preto
- 46.Feijão verde com legumes (maxixe e quiabo)
- 47.Feijoada de carne bovina
- 48.Filé de frango cozido
- 49.Frango assado
- 50.Frango assado ao molho
- 51.Frango cozido com batata inglesa e cenoura

- 52. Galinhada com cenoura
- 53. Iogurte de fruta
- 54. Isca de carne bovina com legumes (carne bovina em tiras, chuchu e batata inglesa)
- 55. Isca de frango ao molho
- 56. Laranja
- 57. Leite
- 58. Leite morno
- 59. Maçã
- 60. Macarrão
- 61. Macarronada ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne moída e cheiro verde)
- 62. Macaxeira cozida
- 63. Mamão
- 64. Manteiga
- 65. Manteiga
- 66. Melancia
- 67. Melão
- 68. Mingau de aveia
- 69. Mingau tapioca
- 70. Mistinho saudável (pão massa fina, carne desfiada e cenoura ralada)
- 71. Mix de fruta com aveia (banana, mamão, aveia e leite em pó)
- 72. Ovo
- 73. Ovos mexidos e cebolinha
- 74. Ovos temperados
- 75. Pão fácil
- 76. Peixe cozido (filé peixe e batata inglesa)
- 77. Peixe de forno
- 78. Picadinho de carne

79. Pirão
80. Purê de abóbora
81. Purê de batata inglesa
82. Purê de macaxeira
83. Risoto de frango com cenoura
84. Salada crua (acelga, pepino e hortelã)
85. Salada crua (acelga, rúcula, alface e tomate)
86. Salada crua (alface e pepino)
87. Salada crua (alface e tomate)
88. Salada crua (alface, pepino e cheiro verde)
89. Salada crua (alface, pepino e tomate)
90. Salada crua (pepino, tomate e cebolinha)
91. Salada crua (rúcula e cheiro verde)
92. Salada crua (Tomate e cheiro verde)
93. Salada crua de (acelga e cebolinha)
94. Salada de crua (alface, pepino e tomate)
95. Salada de fruta (banana, mamão e laranja)
96. Salada de fruta (maçã, laranja e banana)
97. Salada refogada (cenoura e chuchu)
98. Salada refogada (cenoura, repolho e cebolinha)
99. Salada refogada (chuchu, abobrinha e coentro)
100. Salada refogada (repolho e beterraba)
101. Sopa nutritiva (Macarrão, carne bovina em cubos, abóbora, inhame, João gomes e vagem)
102. Suco de abacaxi
103. Suco de acerola
104. Suco de acerola fortificado (polpa de acerola e leite em pó)
105. Suco de cajá

- 106. Suco de caju
- 107. Suco de goiaba
- 108. Suco de manga
- 109. Suco de manga
- 110. Suco de maracujá
- 111. Tangerina
- 112. Torrada
- 113. Torta de carne moída com repolho
- 114. Torta salgada (frango desfiado, cenoura e repolho)
- 115. Vinagrete (tomate picado e cheiro verde)
- 116. Vitamina mista (maçã e mamão)

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACATE EM TIRAS COM LEITE EM PÓ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 colher sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							168,83	1,01	6,30	29,43
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em palitos; 2. Em um prato colocar o abacate cortado e por cima o leite integral em pó; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150g	1 fatia média	150,0	84,75	1,77	*	40,95	171,34	0,73	0,10
TOTAL EM 100 G							40,95	171,34	0,73	0,10
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, descascar, cortar em rodela e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 84,75 g			PESO DA PORÇÃO: 150 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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)
Arroz	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							368,29	6,86	3,48	74,91
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 4. Acrescentar mais um pouco de água, mexer e deixar cozinhar mais 10 minutos ou até ficar bem cozido; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Abóbora	15,0	1 colher de sopa rasa	15,0	13,8	1,08	*	0,00	0,24	0,07	1,16
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	1,00	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	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
TOTAL EM 100 G							448,06	8,66	2,40	94,74
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 109 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Cenoura	25,0	1 colheres de sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	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
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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							275,32	5,30	2,27	56,35
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 126 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							273,76	5,49	2,31	56,15
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a couve em tiras; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 101 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	5,00	1/3 do dente de alho a	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebola	1,00	1/2 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							308,45	6,12	3,66	60,92
MODO DE PREPARO: 1. Colocar óleo, a cebola, alho e o João gomes picado e higienizado numa panela até dourar; 2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer. 3. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 120 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Macarrão	20,00	1 colher de sopa cheia	20,00	20,00	1,00	*	74,11	2,06	0,39	15,32
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	0,70	1/8 de colher de sopa	0,70	0,70	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	11/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							353,65	7,19	3,62	71,01
MODO DE PREPARO: 1. Colocar óleo, a cebola, o colorau, alho e o macarrão numa panela até dourar; 2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer. 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 120,7 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VAGEM							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Vagem	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100 G							260,23	5,32	1,41	55,04
MODO DE PREPARO: 2. Higienizar a vagem e cortar em pedaços menores. Reservar; 3. Em uma panela aquecido com óleo acrescentar os temperos, o arroz e a vagem; 4. Refogar bem e depois acrescentar água; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 25 minutos; 6. Acrescentar mais um pouco de água, mexer e deixar cozinhar mais 5 minutos ou até ficar bem cozida; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CREMOSO (ARROZ, FRANGO EM CUBOS, FEIJÃO E 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 xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Frango (peito)	50,0	2 colheres de sopa cheia	50,0	35,9	1,39	*	42,86	7,74	1,09	0,00
Feijão	25,0	2 colheres de sopas cheia	25,0	24,2	1,03	*	79,86	4,85	0,31	14,86
Abóbora	15,0	1 colher de sopa cheia	15,0	13,8	1,08	*	0,00	0,24	0,07	1,16
Alho	1,0	1/3 do dente de alho	1,0	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,0	½ Col. de sopa	3,0	2,1	1,4	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,0	1/8 de colher de sopa	1,0	1,0	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,0	1 colher de chá	5,0	2,3	2,1	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,0	½ unidade	3,0	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,0	1 colher de café	1,0	1,0	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	1,0	1,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							304,48	10,29	1,91	59,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 2. Cozinhar o feijão como de costume, porém não deixar amolecer completamente; 3. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos; 4. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 5. Acrescentar o feijão pré-cozido e a abóbora; 6. Cozinhar até amolecer. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 197 g				TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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)
Arroz	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	1,00	½ unidade	1,00	0,83	1,20	*	0,23	0,02	0,00	0,04
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							239,48	4,96	1,81	49,58
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, selecionar, retirar e cortar as folhas da vinagreira; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar o arroz com os temperos e a vinagreira, acrescentar água e deixar cozinhar por 20 minutos; 4. Em seguida acrescentar mais um pouco de água e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer, aparência bem cozido; 6. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 75g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ PRIMAVERA (CENOURA, PIMENTÃO 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)
Arroz	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,0	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	90,0	90,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							269,16	5,48	1,08	57,32
MODO DE PREPARO: 1. Lavar o arroz e reservar; 2. Refogar no óleo, o alho, cebola, o pimentão, o colorau e cenoura em cubos; 3. Acrescente o arroz e deixar refogar mais um pouco, colocar a água e acertar o sal; 4. Deixe cozinhar, finalizar com cheiro verde; 5. Sirva conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g) : 134 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (ARROZ, CARNE BOVINA E 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	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Carne em cubos	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Feijão verde	30,00	2 colheres de sopa	30,00	26,09	1,15	*	22,34	1,25	0,83	2,63
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Coentro	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							240,94	10,37	2,94	41,60
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela com óleo quente, refogar a carne com os temperos, até dourar; 2. Acrescentar o feijão verde e coloque o arroz e continue refogando, colocar a água 3. Deixe cozinhar até fica macio; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 194 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 2 (ARROZ E FEIJÃO)							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 xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Feijão	30,00	2 colheres de sopas cheia	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							386,44	7,49	4,22	77,36
MODO DE PREPARO: 1.Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2.Escorrer o feijão e reservar; 3.Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4.Acréscitar o feijão e refogar; 5.Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6.Misturar o arroz ao feijão; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g					PESO DA PORÇÃO: 131 g			TEMPO DE PREPARO: 60 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100g							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a casca e descascar só a metade da banana.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 86,00 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA CORTADA COM LEITE EM PÓ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	1,66	51,81	*	1,63	0,02	0,00	0,43
Leite integral	10,00	½ colher de sopa	10,00	1,00	10,00	*	4,97	0,25	0,27	0,39
TOTAL EM 100g							157,07	5,29	4,45	26,33
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a casca, descascar e colocar no prato a banana cortada; 2. Para finalizar colocar o leite integral em pó por cima da banana; 3. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 96,00 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: 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	70,00	1 fatia média	70,00	57,85	1,21	*	68,40	0,73	0,08	16,31
TOTAL EM 100 G							118,24	1,26	0,13	28,20
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e colocar para cozinhar até ficar macia e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 70 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fécula de mandioca	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	148,95	0,23	0,14	36,50
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Água	20,00	2 colheres de sobremesa	20,00	20,00	1,00	*	*	*	*	*
TOTAL EM 100g							323,80	0,49	0,29	79,34
MODO DE PREPARO:										
2. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal;										
3. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos;										
4. Untar com manteiga e enrolar;										
5. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 61,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE BOVINA 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	180,00	1 bife médio	180,00	152,54	1,18	*	219,71	31,75	9,33	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	3,00	1 colher de chá	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
TOTAL EM 100 G							278,93	32,04	15,34	1,47
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Refogar os bifes na panela de pressão aquecida com óleo; 4. Colocar as cebolas para serem douradas e cozinhar os bifes até ficarem macios; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 195 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE MAIZENA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito Maizena	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:										
1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 30 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE 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	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO: 1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 30 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO SIMPLES SEM AÇÚCAR							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 integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	10,00	1,0	*	37,00	1,75	0,47	6,43
Uva passas branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,01	1,0	*	12,89	1,17	0,80	0,15
Ovos	10,00	½ colher de sopa	10,00	5,00	1,11	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	3,00	1,00	*	8,97	0,09	0,01	2,38
Leite em pó	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	2,00	1,0	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Fermento químico	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							320,68	12,37	12,38	40,94
MODO DE PREPARO: 1. Bata no liquidificador as gemas, o óleo e a uva-passa; 2. Diluir 50g de leite em pó em 120 ml de água morna, acrescentar ao liquidificador e bater mais um pouco; 3. Ao mesmo tempo, bata na batedeira as claras e acrescente uma pitada de sal; 4. Após formar claras em neve, incorpore a massa do liquidificador às claras e bata mais um pouco na batedeira; 5. Em seguida, aos poucos, acrescente a farinha de trigo peneirada e mistura; 6. Por último, acrescente o fermento, até incorporar totalmente à massa. A massa deve ficar com um aspecto aerado; 7. Pré-aqueça o forno a 180° C e asse o bolo por cerca de 40 minutos.										
OBS: Caso na unidade escolar não tenha batedeira, utilize o liquidificador em todo o processo.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 31,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MAÇÃ 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)
Farinha de trigo	50,00	2 ½ colher de sopa	50,00	36,50	1,37	*	64,80	4,67	1,28	19,35
Maçã	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,67	1,20	*	9,25	0,05	0,00	2,53
Cenoura	5,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Ovo	25,00	½ colher de sopa	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
Suco de laranja	80,00	4 colher de sopa	80,00	80,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Fermento em pó	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							92,41	4,92	2,55	20,13
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a maçã e cortar em pedaços; 2. Higienizar, descascar e cortar a cenoura; 3. Em um liquidificador bater a maçã, cenoura, ovo, suco de laranja; 4. Adicionar o conteúdo do liquidificador em uma bacia e adicionar o resto do ingrediente e misturar; 5. Untar uma travessa e colocar a mistura; 6. Assar até dourar, por aproximadamente 40 minutos										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 176,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CACHORRO QUENTE (PÃO, CARNE MOÍDA, TOMATE E ALFACE)							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	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Alho	1,00	1/3 do 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
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alface	20,00	1 colher de sopa	20,00	24,59	1,22	*	3,40	0,42	0,03	0,60
Tomate	25,00	1 colher de sopa	25,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							178,98	11,32	6,27	18,75
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o alface e o tomate, cortar o tomate e o alface bem fininho e reservar. <u>Carne Moída</u> 1. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino; 2. Refogar e cozinhar a carne moída com cebola, pimenta de cheiro e tomate em óleo quente; 3. Mexer e não adicionar água e deixar cozinhar. <u>Montagem do cachorro quente</u> 7. Cortar o pão ao meio e adicionar a carne moída cozida, o alface e o tomate; servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 192 g				TEMPO DE PREPARO: 1 h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CANJA DE GALINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	25,00	1 colher de sopa	25,00	25,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	35,00	1 ½ Colher de sopa	35,00	25,18	1,39	*	37,64	5,23	1,70	0,00
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	3,46	0,13	0,02	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
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do 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 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							207,60	8,86	1,89	37,24
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos e a cenoura ralada; 2.Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos até que tudo fique macio; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 119 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE 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)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Macaxeira	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							180,98	14,77	9,04	9,38
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; 2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescente a macaxeira e deixe cozinhar; 3. finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 110 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO 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)	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	65,13	4,73	4,98	0,00
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,23	1,30	*	5,77	0,22	0,04	0,88
Salsa	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,44	1,23	*	0,82	0,08	0,01	0,14
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
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							155,85	7,96	12,27	3,00
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a cenoura até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; 2. Descongelar e higienizar o frango; 3. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, o frango e deixar refogar bem, acrescentar a cenoura e deixe cozinhar; 4. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 90 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO SABOROSO (CARNE MOÍDA, BATATA INGLESA 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)
Carne bovina	80,00	4 colheres de sopa	80,00	71,42	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Batata inglesa	60,00	1 unidade pequena	60,00	54,05	1,11	*	34,79	0,96	0,00	7,94
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/6 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Couve	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							296,84	34,65	12,85	8,78
MODO DE PREPARO: 1.Descascar, lavar e cortar em cubos a batata inglesa, cozinhar e bater no liquidificador. Reservar; 2.Descongelar adequadamente a carne moída, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal; 3.Refogar a carne com óleo, colorau, cebola e pimenta de cheiro; 4. Deixar cozinhar por aproximadamente 5 minutos e acrescentar as batatas inglesa e a couve higienizada e fatiada fininha; 5.Cozinhar e finalizar com o cheiro verde; 6.Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 210 g				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA DE PANELA DESFIADA							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 pedaço médio	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
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, refogar a carne 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 e desfiar a carne; 3. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 199,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: 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)
Carne bovina	180,00	6 colheres de sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Macaxeira	60,00	2 colheres de sopa	60,00	54,05	1,11	*	34,79	0,96	0,00	7,94
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/6 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							296,84	34,65	12,85	8,78
MODO DE PREPARO: 1.Descascar, lavar e cortar em cubos a macaxeira. Reservar; 2.Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal; 3.Refogar a carne com óleo, colorau, cebola e pimenta de cheiro; 4. Deixar cozinhar por aproximadamente e acrescentar os cubos de macaxeira, cozinhar até ficar macio; 5.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 210 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I– Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	40,00	1 pedaço médio	40,00	33,90	1,18	*	48,82	7,06	2,07	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
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							129,02	15,29	6,51	1,58
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina moída, e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela aquecida com óleo, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 61,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I– Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COOKIE 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	30,00	1/3 da unidade	30,00	18,07	1,66	*	14,08	0,22	0,01	3,67
Aveia	14,00	¼ colher de sopa	14,00	14,00	1,00	*	55,14	1,95	1,19	9,33
TOTAL EM 100g							220,82	6,45	3,69	44,89
MODO DE PREPARO: 2. Descasque a banana e em um refratário amasse-a; 3. Em seguida, adicione aveia e misture até obter uma massa homogênea; 4. Com auxílio de uma colher, adicione pequenas quantidades (do tamanho de biscoitos) em uma assadeira untada com óleo; 5. Espere dourar.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 48,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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	40,00	2 Col. de sopa	40,00	26,67	1,50	*	7,22	0,77	0,15	1,16
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							102,78	2,42	9,22	4,29
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a couve e a cebola, cortar a couve em tiras e a cebola em pedaços pequenos. Reservar; 2. Em uma panela aquecida com o óleo, colocar primeiro a cebola e o sal e deixar dourar por aproximadamente 5 minutos; 3. Em seguida acrescentar a couve e deixar refogar por 2 minutos; 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 49 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CREPIOCA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	66,17	0,10	0,06	16,23
Sal	1,00	1/8 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
TOTAL EM 100g							130,63	5,97	4,07	16,97
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Acrescentar a tapioca e o sal, misturar; 3. Em uma frigideira untada e aquecida, colocar a mistura; 4. Virar o disco quando as bordas estiverem douradas; 5. Deixar dourar outro lado; 6. Cortar em forma de quadrado; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 71,00 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	113,40	4,97	6,76	12,46
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Água	20,00	2 colheres de sobremesa	20,00	20,00	1,00	*	*	*	*	*
TOTAL EM 100g							308,14	13,50	18,36	33,86
MODO DE PREPARO: 3. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 4. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 5. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; 6. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 56,00				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Água	20,00	2 colheres de sobremesa	20,00	20,00	1,00	*	*	*	*	*
TOTAL EM 100g							150,24	2,52	3,67	27,61
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira untada e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 56,00 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							211,34	0,64	7,24	36,21
MODO DE PREPARO: 1.Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2.Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3.Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4.Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5.Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6.Cuidado para não queimar; 7.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 55 g				TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FLOCÃO (FLOCÃO DE MILHO, OVO, 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 sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Cebolinha	2,00	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							211,58	5,53	5,99	33,62
MODO DE PREPARO: 1.Lavar e cortar a cebolinha. Reservar; 2.Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 3.Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 4.Faça o cuscuz do flocão e reserve. 5.Em uma panela refogar os temperos e deixe cozinhar; 6.Aquecer o óleo, coloque os ovos, quando estiver quase pronto adicione o cuscuz esfarinhado e mexa para não queimar; 7.Em seguida adicione a cebolinha, mexa até virar uma mistura homogênea; 8.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 134 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE RICA (FARINHA BRANCA, OVO COUVE 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)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Couve	25,00	1 colher sopa	25,00	15,24	1,64	*	4,12	0,44	0,08	0,66
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Cheiro verde	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Óleo	1,00	½ colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	1/8 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100g							190,59	7,00	3,47	32,45
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos reservar; 2. Aquecer o óleo e refogar todos os temperos colocar os ovos e deixe cozinhar; 3. Higienizar e acrescentar a cenoura ralada e a couve cortada fininha; 4. Agregar a farinha branca e finalizar com cheiro verde; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 144 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM OVO, 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)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebolinha	10,0	1 colher sopa	10,0	8,70	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							292,94	8,53	8,42	46,79
MODO DE PREPARO: CUSCUZ DE MILHO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar. FAROFA 1. Higienizar e cortar o tomate e o cheiro verde em pedaços tipo tiras. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma bacia; 3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o tomate a cebola corta em cubos deixe refogar por 5 minutos e em seguida acrescente os ovos e mexa; 4. Em seguida adicione o cuscuz já cozido e mexa até formar uma mistura homogênea; 5. Em seguida, salpicar a cebolinha sobre a farofa; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100G							331,98	16,31	8,10	50,32
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e o cheiro verde e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 45 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA 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)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,20	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100G							102,30	3,38	5,62	9,73
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e o cheiro verde e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 88 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIÓCA 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)
Feijão carioca	35,00	2 Colher de sopa	35,00	35,00	1,00	*	113,25	7,47	0,43	20,56
Vinagreira	10,00	1 ½ colher sopa	10,00	7,30	1,37	*	1,90	0,15	0,03	0,36
Abóbora	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	4,00	0,17	0,05	0,62
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	0,77	0,05	0,01	0,16
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	1,97	0,09	0,00	0,44
Alho	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	0,82	0,06	0,01	0,14
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							183,89	11,14	2,12	31,42
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em pedaços a abóbora. Reservar; 2. Higienizar e tirar a vinagreira do talo. Reservar; 3. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 5. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 7. Depois adicione a vinagreira e o cheiro verde e deixe cozinhar por mais 5 minutos, deixando o caldo grosso; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão preto	40,00	2 Colher de sopa	40,00	38,83	1,03	*	125,66	8,29	0,48	22,82
Carne bovina em cubos	60,00	3 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	0,77	0,05	0,01	0,16
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	1,97	0,09	0,00	0,44
Alho	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	0,82	0,06	0,01	0,14
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100g							142,77	12,87	2,46	17,43
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em pedaços o chuchu e a cenoura. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com sal, limão, pimenta do reino e colorau; 3. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo refogar os temperos e colocar a carne; 5. Em seguida, escorrer o feijão e colocar no refogado; 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos; 7. Em seguida adicionar os legumes e deixe cozinhar por mais 20 minutos; 8. Em seguida adicione a vinagreira e deixe refogar por mais 10 minutos; 1.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 174,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE 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 Verde	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100G							148,45	7,50	3,50	22,91
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar o maxixe e o quiabo reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar os legumes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio. 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 83 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO ESPECIAL (QUIABO, ABÓBORA E MAXIXIE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão preto	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	109,95	7,25	0,42	19,96
Abóbora	40,00	2 colheres de sopa	40,00	37,04	1,08	*	14,81	0,65	0,20	2,29
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Maxixe	15,00	1/8 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
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	1/8 Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta do 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
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							139,61	11,93	2,95	16,37
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o restante dos temperos; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até a preparação está macia; sirva de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 160 g				TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE FRANGO COZIDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							159,18	19,32	8,38	0,41
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango e cortar em pedaços pequenos; 2. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau; 3. Refogar o frango em tiras nos outros temperos e deixar cozinhar até ficar macio; 4. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (filé de frango)	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							125,01	18,67	4,82	0,62
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 2. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais; 3. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando o frango estiver quase macio. Reservar; 4. Em uma assadeira colocar os pedaços do frango e deixar no forno até dourar; 5. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 188,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO 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	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							125,01	18,67	4,82	0,62
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 2. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais; 3. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando o frango estiver quase macio. Reservar; 4. Em uma assadeira colocar os pedaços do frango junto com molho que se formou no cozimento e deixar no forno até dourar; 5. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 188,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO 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)
Frango (peito)	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	193,55	26,91	8,72	0,00
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							134,15	15,38	6,56	2,34
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango; 2.Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino e colorau; 3.Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio; 4.Colocar a cenoura e a batata e deixar cozinhar por mais 10 minutos ou até ficarem macios; 5.Sirva de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 237 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA 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	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	35,00	1 ½ Colher de sopa	35,00	25,18	1,39	*	37,64	5,23	1,70	0,00
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	3,46	0,13	0,02	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
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do 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 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							207,60	8,86	1,89	37,24
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos e a cenoura ralada; 2.Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos até que tudo fique macio; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 119 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de fruta	180,00	1 unidade	160,00	160,00	1,00	*	157,90	5,54	5,55	23,39
TOTAL EM 100G							157,90	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO										
1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 180 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (CARNE EM TIRAS, CHUCHU E BATATA INGLESIA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,28	0,00
Batata inglesa	42,00	1 colher de sopa	42,00	34,71	1,21	*	41,04	0,44	0,05	9,79
Chuchu	20,00	1 de colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
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
Alho	1,00	1/3 de dente do alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Salsa	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,44	1,23	*	0,82	0,08	0,01	0,14
TOTAL EM 100 G							115,15	9,13	4,79	8,76
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Refogar a carne em panela aquecida com óleo; 4. Colocar as cebolas e os legumes picados e higienizados e deixar cozinhar até ficarem macio; 5. Finalizar com a salsa; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 157 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E PEMENTÃO							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	129,50	1,39	*	193,55	26,91	8,72	0,00
Cenoura	25,00	½ colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Pimentão	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							136,45	16,17	6,97	1,14
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango e corte em tiras; 2. Temperar o frango com alho, cebola, pimentão, pimenta do reino e colorau; 3. Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio; 4. Sirva de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 227 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	81,08	1,11	*	41,73	0,87	0,15	10,43
TOTAL EM 100G							51,47	1,08	0,19	12,86
MODO DE PREPARO 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 90 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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 pó	40,00	2 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Água	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	*	*	*	*
TOTAL EM 100G							496,65	25,42	26,90	39,18
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a embalagem;										
2. Fazer a diluição do leite conforme as instruções da embalagem;										
3. Em uma panela aqueça o leite por aproximadamente 1 minutos, apenas para diluir;										
4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g			RENDIMENTO (g): 90,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20	*	41,64	0,22	0,00	11,37
TOTAL EM 100G							41,64	0,22	0,00	11,37
MODO DE PREPARO: Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 90 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	½ unidade	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100G							141,42	7,17	7,81	51,36
MODO DE PREPARO: 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e colorau; 6. Mexer e servir conforme o cardápio; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 48 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA AO MOLHO DE TOMATE (MACARRÃO, TOMATE, CARNE MOÍDA 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)
Macarrão	50,00	2 Colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cheiro verde	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							250,56	11,04	5,96	37,23
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. 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 moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 6. Deixar cozinhar até amolecer; Adicionar o macarrão cozido o cheiro verde na carne moída; mexer e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 106 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira cozida	90,00	2 pedaços médios	90,00	67,16	1,34	*	101,70	0,76	0,20	24,29
TOTAL EM 100G							151,42	1,13	0,30	36,17
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar, descascar e coloca para cozinhar até ficar macio										
2.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 90 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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	120,00	1 pedaço médio	120,00	76,92	1,56	*	30,89	0,35	0,10	8,03
TOTAL							40,16	0,46	0,12	10,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o mamão e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 120 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100 G							725,97	0,41	82,36	0,06
MODO DE PREPARO: Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 5 g				TEMPO DE PREPARO: 10 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MALANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100g							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 200 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO CORTADO EM CUBOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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	30,00	6 colheres sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água filtrada ou mineral	120,00	1/2 xícara de chá	120,00	120,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100g							256,13	15,49	13,22	62,97
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos; 2. Colocar em uma panela a aveia, o açúcar e o leite dissolvido; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 160,0g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,0	2 colheres sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
Água filtrada ou mineral	120,00	1/2 xícara de chá	120,00	120,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100g							343,15	14,19	0,54	69,91
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 185,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MISTINHO SAUDÁVEL (PÃO MASSA FINA, CARNE DESFIADA 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 desfiada	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	108,81	13,54	5,64	0,00
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							218,68	9,01	7,72	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne; 2. Temperar, cozinhar e desfiar a carne para preparar o molho e reservar; 3. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar; 5. Cortar o pão ao meio, rechear com o molho da carne desfiada e cenoura ralada, um a um; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 180 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTA COM AVEIA (BANANA, MAMÃO, AVEIA E LEITE EM PÓ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	28,85	1,56	*	13,08	0,24	0,03	3,33
Banana	45,00	2 Colheres de sopa	45,00	36,29	1,24	*	40,78	0,54	0,08	10,65
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Leite integral pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100 G							128,92	4,48	3,70	21,10
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as frutas, cortar em cubos; 2. acrescentar a aveia e o leite em pó e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 145 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							80,98	6,51	5,36	1,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o tomate e o cheiro verde e cortar em pedaços pequenos. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 3. Acrescentar o sal; 4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; 6. Mexer até que todo o ovo esteja cozido; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 61,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVO 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	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							107,72	6,53	8,54	0,90
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 3. Acrescentar o sal; 4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e a cebolinha; 6. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			RENDIMENTO (g): 64 g				RENDIMENTO (g): 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS TEMPERADOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100g							107,72	6,53	8,54	0,90
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o tomate e o cheiro verde e cortar em pedaços pequenos. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 3. Acrescentar o sal; 4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos junto com o tomate e o cheiro verde; 6. Mexer até que todo o ovo esteja cozido; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 96,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FÁCIL							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	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	24,79	1,21	*	29,32	0,31	0,03	6,99
Polvilho doce	15,00	¼ colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	87,81	0,11	0,00	21,69
Polvilho azedo	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	87,81	0,11	0,00	21,69
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100g							267,03	0,78	5,64	53,32
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e colocar a batata doce para cozinhar; 2. Em uma tigela, coloque 2 xícaras de chá de batata-doce cozida e amassada, o óleo, os polvilhos, o sal, a água e sove até obter uma massa homogênea; 3. Pegue pequenas porções de massa e faça bolinhas; 4. Coloque em uma assadeira; 5. Para assar, leve ao forno alto a 200 graus por 25 minutos ou até dourar levemente.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 79,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa fina	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			RENDIMENTO (g): 50 g				RENDIMENTO (g): 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO (FILÉ DE PEIXE E BATATA INGLESIA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	157,89	1,14	*	169,27	26,29	6,32	0,00
Batata Inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,01	1,11	*	5,80	0,16	0,00	1,32
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Sal	1,00	1/8 de sopa de colher	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							114,36	13,73	5,63	1,40
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2.Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos e cozinhar a batata inglesa. Reservar; 3.Colocar numa panela cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimentão, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; 4.Acréscitar o peixe ao refogado; 5.Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até está cozido; 6.Acréscitar a batata inglesa ao peixe cozido; 7.Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 273 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE DE FORNO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	¼ colher de sopa	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
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Untar uma assadeira com óleo e arrumar o peixe na assadeira; 3. Levar ao forno para assar até que fiquem dourados; 4. Servir conforme o cardápio;										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 190 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE (CARNE BOVINA, BATATA INGLESA 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)
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,28	0,00
Batata inglesa	42,00	1 colher de sopa	42,00	34,71	1,21	*	41,04	0,44	0,05	9,79
Chuchu	20,00	1 de colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
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
Alho	1,00	1/3 de dente do alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Salsa	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,44	1,23	*	0,82	0,08	0,01	0,14
TOTAL EM 100 G							115,15	9,13	4,79	8,76
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, e sal; 2.Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3.Refogar a carne em panela aquecida com óleo; 4.Colocar as cebolas e os legumes picados e higienizados e deixar cozinhar até ficarem macio; 5.Finalizar com a salsa; 6.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 157 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	30,00	1 ½ de colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo do peixe ou da carne	160,0	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							349,23	1,50	0,27	85,06
MODO DE PREPARO: 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 191 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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	70,00	2 colheres sopa	70,00	51,09	1,37	*	20,44	0,89	0,27	3,16
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							194,44	7,51	12,00	14,15
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora; 2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo; 5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto; 6. servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 102 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESIA							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	70,00	2 colheres de sopa	70,00	63,06	1,11	*	40,59	1,12	0,00	9,26
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	20,00	½ colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ de colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							191,10	6,79	10,17	18,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa; 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 102 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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	70,00	2 colheres de sopa	70,00	57,85	1,21	*	68,40	0,73	0,08	16,31
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
Manteiga	5,00	¼ de colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	15,15	0,01	1,72	0,00
Leite integral pó	20,00	¼ de colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							217,32	6,97	8,42	28,94
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira; 2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a macaxeira com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a macaxeira liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 102 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO DE FRANGO 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	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	35,00	1 ½ Colher de sopa	35,00	25,18	1,39	*	37,64	5,23	1,70	0,00
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	3,46	0,13	0,02	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
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do 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 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							207,52	8,86	1,89	37,24
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e refogar com os temperos e ralar a cenoura; 2. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 119 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, PEPINO E HORTELÃ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	2 colheres de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,00	2 colheres de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Hortelã	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,45	1,45	*	0,03	0,00	0,00	0,01
TOTAL EM 100 G							14,25	1,06	0,05	3,12
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 50 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, RÚCULA, ALFACE E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	2 colheres de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	16,13	1,55	*	2,23	0,27	0,02	0,39
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							14,25	1,06	0,05	3,12
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa,										
Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 100 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							11,96	1,33	0,07	2,26
MODO DE PREPARO:										
1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2.Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 45 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
TOTAL EM 100 G							17,80	1,25	0,14	3,79
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 55 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, PEPINO 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)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,81	0,07	0,01	0,14
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							13,42	1,43	0,09	2,50
MODO DE PREPARO:										
1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2.Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 50 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO, 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)
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,38	1,30	*	1,47	0,13	0,00	0,31
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							13,51	1,06	0,12	2,76
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 55 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (RÚCULA 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)
Rúcula	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Cheiro verde	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
TOTAL EM 100 G							16,13	1,85	0,21	2,75
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Cheiro verde	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
TOTAL EM 100 G							16,13	1,85	0,21	2,75
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA 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)
Acelga	25,00	2 colheres de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,45	1,45	*	0,03	0,00	0,00	0,01
TOTAL EM 100 G							14,25	1,06	0,05	3,12
MODO DE PREPARO:										
3.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
4.Organizar as hortaliças em uma travessa,										
Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 25 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, PEPINO E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							13,26	1,24	0,11	2,60
MODO DE PREPARO:										
1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2.Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA FRUTA (BANANA, MAMÃO E LARANJA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	25,00	1 colher de sopa cheia	25,00	15,06	1,66	*	19,28	0,22	0,04	5,07
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	26,33	0,43	0,09	6,15
Mamão	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
Leite integral pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							91,74	2,87	2,47	15,49
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2.Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 165 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA FRUTA (BANANA, MAÇÃ E LARANJA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	25,00	1 colher de sopa cheia	25,00	15,06	1,66	*	19,28	0,22	0,04	5,07
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	26,33	0,43	0,09	6,15
Maçã	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
Leite integral pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							91,74	2,87	2,47	15,49
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2.Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 165 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (CENOURA 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)
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Chuchu	30,00	1/3 de dente de alho	30,00	21,74	1,38	*	3,69	0,15	0,01	0,90
Alho	1,00	½ colher de sopa	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
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	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
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 cheiro	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,27	0,02	0,00	0,05
TOTAL EM 100 G							41,60	1,18	1,94	4,89
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos legumes; 2. Colocar pra cozinhar em banho Maria até ficar macio; 3. Colocar o óleo pra aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau; 4. Acrescentar os legumes e deixar refogar e finalizar com cheiro verde. 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 70g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (CHUCHU, ABOBRINHA E COENTRO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,74	1,38	*	3,69	0,15	0,01	0,90
Abobrinha	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,08	1,30	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	0,28	0,01	0,00	0,07
Coentro	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	1,60	0,07	0,00	0,36
Óleo	5,00	1 colher de chá	5,00	4,31	1,16	*	12,03	0,95	0,21	2,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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
Pimenta do cheiro	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,25	0,02	0,00	0,04
TOTAL EM 100 G							46,26	2,05	2,11	6,29
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar, descascar e cortar em cubos legumes; 2. colocar o óleo pra aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau; 3. Acrescentar primeiramente o chuchu e deixar refogar bem até ficar macio depois acrescentar a abobrinha e deixar cozinhar um pouco mais e finalizar com cheiro verde. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (CENOURA, REPOLHO 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)
Cenoura	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,74	1,38	*	3,69	0,15	0,01	0,90
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,08	1,30	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	0,28	0,01	0,00	0,07
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	1,60	0,07	0,00	0,36
Óleo	5,00	1 colher de chá	5,00	4,31	1,16	*	12,03	0,95	0,21	2,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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
Pimenta do cheiro	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,25	0,02	0,00	0,04
TOTAL EM 100 G							46,26	2,05	2,11	6,29
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar, descascar e cortar em cubos legumes; 2. colocar o óleo pra aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau; 3. Acrescentar primeiramente a cenoura e deixar refogar bem até ficar macio depois acrescentar o repolho e deixar cozinhar um pouco mais e finalizar com cebolinha. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (REPOLHO E BETERRABA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	40,00	1 colher de sopa	40,00	28,57	1,40	*	8,83	0,55	0,02	2,06
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,59	1,09	*	2,24	0,09	0,00	0,51
Salsa	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	1,60	0,07	0,00	0,36
Óleo	5,00	1 colher de chá	5,00	4,31	1,16	*	12,03	0,95	0,21	2,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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
Pimenta do cheiro	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,25	0,02	0,00	0,04
TOTAL EM 100 G							58,16	2,86	2,12	8,99
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em tirinhas os legumes; 2. colocar o óleo pra aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau; 3. Acrescentar os legumes e refogar bem, finalizar com salsa. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 79 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA NUTRITIVA (MACARRÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS, ABÓBORA, INHAME, JOÃO GOMES E VAGEM)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	25,00	1 colher de sopa	25,00	25,00	1,00	*	74,22	2,00	0,26	15,59
Carne em cubos	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Abóbora	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	31,04	4,49	1,32	0,00
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	10,29	0,45	0,14	1,59
João Gomes	20,00	2 colheres de sopa	20,00	16,26	1,23	*	15,72	0,33	0,03	3,78
Vagem	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	6,27	0,52	0,05	1,45
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	1,06	0,08	0,01	0,23
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,70	0,07	0,00	0,38
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,34	0,03	0,00	0,06
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	0,29	0,01	0,00	0,08
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,25	0,02	0,00	0,04
TOTAL EM 100G							105,48	5,62	1,98	16,31
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; 4. Acrescentar os legumes e o macarrão deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com cheiro verde, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 175 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Abacaxi	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100G							105,48	5,62	1,98	16,31
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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 cajá	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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 caju	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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 goiaba	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 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 manga	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA 06 a 12 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 maracujá	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA VITAMINADO (ACEROLA COM MAMÃO)							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	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,78	0,59	0,00	5,54
Açúcar	10,00	1 Colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	161,74	0,03	0,00	9,95
Mamão	45,00	2 colheres de sopas	45,00	45,00	1,00	*	75,61	0,21	0,06	4,70
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G										
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa de fruta, o mamão, água e açúcar; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 355 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100 G							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 100 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORRADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Torrada	30,00		30,00	30,00	1,00	*	109,20	3,18	0,99	22,38
TOTAL EM 100 G							364,00	10,60	3,31	74,60
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE MOÍDA COM REPOLHO							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	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,8	1,18	*	108,81	13,54	5,64	0,00
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,2	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,0	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100 G							141,49	14,76	7,93	1,95
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne; 2. Temperar a carne moída com os temperos e colocar pra refogar; 3. Deixar cozinhar bem e finalizar com cheiro verde e reserve; 4. Bater o ovo misturar a carne e colocar pra assar em forma untada com óleo até que fique dourado 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 159 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO 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)
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimentão	13,00	1 colher de sopa	13,00	10,00	1,30	*	2,13	0,11	0,02	0,49
TOTAL EM 100 G							23,85	1,34	0,16	5,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os legumes, picar e misturar; 2. Manter sobre refrigeração até o momento de servir; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 68 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO FORITIFICADO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 Colher de sopa cheia	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 integral pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água filtrada ou mineral	120,00	1/2 xícara de chá	120,00	120,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							375,23	10,89	10,76	45,36
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a polpa de acerola e reservar; 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 12 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MISTA (MAÇÃ E MAMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Maçã	45,00	2 Colheres de sopa	45,00	27,11	1,20	*	21,12	0,33	0,02	5,51
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água filtrada ou mineral	120,00	1/2 xícara de chá	120,00	120,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							139,60	3,25	3,15	26,10
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar as frutas em cubos; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogeneia; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 220 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			