

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES - CARDÁPIO I
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA
INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
JANEIRO A JUNHO DE 2026**

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

JANDIRA DIAS ARAUJO SILVA

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUES

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

CRN11: 6451

PREPARACÕES

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

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

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

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

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

MEDIDAS DE MAÇOS	
ALIMENTOS	PESO
Acelga	300g
Alface crespa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g
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 hortalças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Cortar e servir.

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CERNOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	25,0	1 colheres de sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
TOTAL EM 100 G							294,91	5,68	2,44	60,36
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a cenoura, descascar e ralar. Reservar; 2. Lave o arroz e escorra bem a água; 3. Ferva a água; 4. Em uma panela, refogar o alho, a cenoura e a cebola picadinhos no óleo; 5. Adicione o arroz branco na panela; 6. Refogue o arroz e após acrescente a água quente; 7. Acrescente o sal; 8. Espere o arroz absorver o restante da água; 9. Sirva.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 170,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Vinagreira	15,00	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
TOTAL EM 100 G							335,66	6,40	3,18	68,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar do talo, e cortar em tiras. Reservar; 2. Lave o arroz e escorra bem a água; 3. Ferva a água; 4. Em uma panela, refogar o alho, a vinagreira e a cebola picadinhos no óleo; 5. Adicione o arroz branco na panela; 6. Refogue o arroz e após acrescente a água quente; 7. Acrescente o sal; 8. Espere o arroz absorver o restante da água; 9. Sirva.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 160,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ GUIADO DE CARNE BOVINA EM CUBOS (arroz, abóbora, cheiro verde e vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Carne bovina	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,19	1,18	*	28,28	4,60	0,96	0,00
Abóbora	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,30	1,37	*	0,00	0,13	0,04	0,45
Cheiro verde	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Cebola	5,00	1 ½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	2,00	1/6 colher de sopa	2,00	1,83	1,09	*	2,08	0,13	0,00	0,44
Sal	1,00	1/6 de colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	0,30	0,00	0,00	0,06
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100 G							335,66	6,40	3,18	68,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar, cortar em cubos a abóbora. Reservar; 2. Higienizar, e tirar do talo a vinagreira. Reservar; 3. Higienizar, cortar em pedaços pequenos o cheiro verde. Reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com sal, limão, colorau. Reservar; 5. Lave o arroz e escorra bem a água. Reservar; 6. Ferva a água; 7. Em uma panela, refogar o alho, a cebola picadinhos no óleo e acrescente a carne bovina em cubos; 8. Quando a carne já estiver dourando, adicione o arroz branco na panela; 9. Refogue o arroz e após acrescente a água quente; 10. Após uns 10 minutos acrescente a abóbora, a vinagreira e o cheiro verde; 11. Espere o arroz absorver o restante da água; 12. Sirva.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 206,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARAVILHA (arroz, frango em cubos, maxixe e vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Frango em cubos	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,99	1,39	*	31,12	5,56	0,81	0,00
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Cebola	5,00	1 ½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	2,00	1/6 colher de sopa	2,00	1,83	1,09	*	2,08	0,13	0,00	0,44
Sal	1,00	1/6 de colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	0,30	0,00	0,00	0,06
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100 G							220,74	9,84	2,12	39,29
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em cubos o maxixe. Reservar; 2. Higienizar, retirar as folhas do talos da vinagreira. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango e cortar em cubos, temperar com sal, limão, colorau. Reservar; 4. Lave o arroz e escorra bem a água. Reservar; 5. Ferva a água; 6. Em uma panela, refogar o alho, a cebola picadinhos no óleo e acrescente o frango em cubos; 7. Quando o frango já estiver dourando, adicione o arroz branco na panela; 8. Refogue o arroz e após acrescente a água quente; 9. Após uns 10 minutos acrescente o maxixe e a vinagreira; 10. Espere o arroz absorver o restante da água; 11. Sirva.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 200,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (arroz e carne bovina em cubos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Carne bovina	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,99	1,39	*	31,12	5,56	0,81	0,00
Cebola	5,00	1 ½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	2,00	1/6 colher de sopa	2,00	1,83	1,09	*	2,08	0,13	0,00	0,44
Sal	1,00	1/6 de colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	0,30	0,00	0,00	0,06
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100 G							268,10	9,61	3,03	48,88
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina e cortar em cubos, temperar com sal, limão, colorau. Reservar; 2. Lave o arroz e escorra bem a água. Reservar; 3. Ferva a água; 4. Em uma panela, refogar o alho, a cebola picadinhos no óleo e acrescente a carne em cubos; 5. Quando a carne já estiver dourando, adicione o arroz branco na panela; 6. Refogue o arroz e após acrescente a água quente; 7. Espere o arroz absorver o restante da água; 8. Sirva.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 176,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (arroz, feijão verde e carne bovina em cubos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,0	*	*	*	*	*
Carne bovina	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,99	1,39	*	31,12	5,56	0,81	0,00
Feijão-verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	21,10	0,55	0,54	3,53
Cebola	5,00	1 ½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,0	½ unidade	3,0	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,0	1 colher de café	1,0	1,0	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Alho	5,00	1 ½ colher de sopa	2,00	1,83	1,09	*	2,08	0,13	0,00	0,44
Sal	2,00	1/6 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/6 de colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	0,30	0,00	0,00	0,06
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100 G							234,79	8,60	2,97	42,03
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina e cortar em cubos, temperar com sal, pimenta do reino, limão, colorau. Reservar; 2. Lave o arroz e escorra bem a água. Reservar; 3. Ferva a água; 4. Separe o feijão verde. Reservar; 5. Em uma panela, refogar a carne em cubos com o restante dos temperos; 6. Quando a carne já estiver dourando, adicione o arroz branco e o feijão verde na panela; 7. Refogue o arroz e o feijão verde após acrescentar a água quente; 8. Espere o arroz absorver o restante da água; 9. Sirva.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 210,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fécula	40,00	4 colheres	40,00	40,00	1,00	*	132,34	0,21	0,11	32,46
Sal	1,00	1/6 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Água	20,00	2 colheres de sobremesa	20,00	20,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							315,10	0,50	0,27	77,28
MODO DE PREPARO: 1. Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira e reserve. 3. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos a fécula cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4. Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 61 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE ABÓBORA COM FRANGO DESFIADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Abóbora	10,00	½ colher sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Cebolinha	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							192,04	5,70	11,28	16,70
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar; 2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos; 4. Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso; 5. Colocar a abóbora batida no liquidificador no frango e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 6. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 109,3				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA COM FRANGO DESFIADO E COENTRO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango peito	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	40,39	7,30	1,02	0,00
Macaxeira	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Coentro	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,26
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
TOTAL EM 100 G							193,17	15,76	9,65	10,01
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango 3. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, o frango e deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos; 4. Quando estiver cozido, retire da panela e desfie; 5. Na mesma panela que foi feito o frango acrescente a macaxeira e o frango desfiado e deixe cozinhar; 6. Finalizar com coentro e servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 93,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	30,00	26,79	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							215,26	6,14	8,30	29,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, a cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 4. Adicionar os ovos da vasilha e sal; 5. Deixar cozinhar; 6. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 77 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO FORTE (OVO, INHAME, COUVE E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	30,00	26,79	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							209,92	18,06	9,23	13,11
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o couve e cortar em tiras. Reservar; 2. Cozinhar o inhame até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; 3. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, a cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; 5. Acrescentar o inhame, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 6. Acrescentar o couve e os ovos; 7. Deixar cozinhar; 8. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 152,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA EM CUBOS REFOGADO COM CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 bife grande	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Cebola	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	4,00	½ unidade	4,00	1,90	2,10	*	0,52	0,04	0,01	0,09
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							140,50	17,90	6,81	0,92
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em rodela a cebola; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar as iscas de carne bovina numa panela aquecida com óleo; 4. Fritar as iscas e acrescentar a cebola, pimenta de cheiro; 5. Deixar dourar as cebolas.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 152,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA MOÍDA COM QUIABO E MAXIXE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	180,00	1 bife grande	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	4,00	½ unidade	4,00	1,90	2,10	*	0,52	0,04	0,01	0,09
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							103,76	12,45	4,97	1,94
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em rodela o maxixe e quiabo; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne moída por aproximada mente 15 minutos, em seguida adicionar o maxixe e depois de 10 minutos adicione o quiabo e deixe refogar por mais 10 minutos; 4. Servir de acordo com o cardápios.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 246,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA REFOGADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	180,00	1 bife grande	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	4,00	½ unidade	4,00	1,90	2,10	*	0,52	0,04	0,01	0,09
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							131,04	16,07	6,58	1,01
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços menores e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar a carne bovina por aproximadamente 15 minutos; 3. Servir de acordo com o cardápios.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 211,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA REFOGADA COM VINAGREIRA E BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres de sopa	180,00	162,16	1,11		284,80	36,66	14,22	0,00
Vinagreira	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,67	1,50		1,73	0,14	0,02	0,33
Batata inglesa	10,00	½ Colher de sopa	10,00	9,01	1,11		5,80	0,16	0,00	1,32
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43		0,54	0,04	0,01	0,11
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	¼ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							159,45	19,47	8,01	1,15
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e retirar dos talos. Reservar; 2. Higienizar adequadamente a batata inglesa, descascar e cortar em pedaços menores. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em pedaços menores e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 4. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne suína por aproximadamente 25 minutos; 5. Assim que a carne já estiver macia, adicione a batata inglesa e deixe cozinhar por mais 10 minutos, em seguida adicione a vinagreira e deixe mais 5 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 222,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA REFOGADA EM TIRAS COM ABÓBORA E COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres de sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Abóbora	18,00	½ Col. de sopa	18,00	16,67	1,08	*	6,67	0,29	0,09	1,03
Couve	20,00	1 Col. de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	¼ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							156,23	19,47	8,03	0,73
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a couve e cortar em tiras. Reservar; 2. Higienizar adequadamente a abóbora, descascar e cortar em pedaços menores. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 4. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne suína por aproximadamente 25 minutos; 5. Assim que a carne já estiver macia, adicione a abóbora e deixe cozinhar por mais 10 minutos, em seguida adicione a couve e deixe mais 5 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 222,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE QUENTE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	30,00	2 colheres sopa cheia	30,00	30,00	1,00	*	60,15	251,68	0,63	0,33
Achocolatado em pó	15,00	1 colher sopa cheia	15,00	15,00	1,00	*	149,00	623,40	7,63	8,07
Água	90,00	1/3 xícara	90,00	90,00	1,00	*	*	*	*	*
TOTAL EM 100 G							464,77	18,35	18,66	56,51
MODO DE PREPARO: 1. . Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos; 3. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 135,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (BATATA DOCE, CHUCHU E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 bife médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Batata doce	60,00	1 unidade pequena	60,00	54,05	1,11	*	34,79	0,96	0,00	7,94
Chuchu	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,99	1,38	*	4,92	0,20	0,02	1,20
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/6 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	5,00	1,00	*	1,36	0,11	0,02	0,24
TOTAL EM 100 G							134,48	17,89	5,75	1,66
MODO DE PREPARO: 1. Descascar, lavar e cortar em cubos a batata inglesa e o chuchu. Reservar; 2. Higienizar, selecionar e retirar dos talos a vinagreira. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal; 4. Refogar a carne com óleo, colorau, cebola e pimenta de cheiro; 5. Deixar cozinhar por aproximadamente 25 minutos e acrescentar os cubos de batata doce e o chuchu; 6. Em seguida acrescentar a vinagreira e deixar refogar por mais 5 minutos a vinagreira; 7. Cozinhar até amolecer em fogo brando; 8. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 322,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00		141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							344,86	7,04	1,86	76,95
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 41,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CARNE BOVINA, VAGEM E CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Carne bovina	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	51,90	7,50	2,20	0,00
Vagem	10,00	¼ colheres de sopa	10,00	7,87	1,27	*	1,96	0,14	0,01	0,42
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							236,12	5,75	2,86	46,67
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar a vagem; 2. Em uma panela com água colocar para cozinhar a vagem, assim que estiver macia retire da panela e corte em cubo. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços pequenos; 4. Temperar com sal, limão, colorau e pimenta do reino; 5. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne com os outros temperos, deixe dourar; 6. Em seguida adicione a vagem e a farinha, mexa até a mistura ficar homogênea; 7. Servir de acordo cm o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 85,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO (farinha branca, ovos, feijão verde e cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Feijão verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,20	0,55	0,55	3,55
Cheiro verde	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 colher alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							211,58	5,53	5,99	33,62
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar o cheiro verde. Reservar; 2. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 3. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 4. Selecionar o feijão verde; 5. Em uma panela refogar os temperos e colocar o feijão verde, colocar água até cobrir o feijão verde e deixe cozinhar, até ficar ao dente. Reservar; 6. Aquecer o óleo, coloque os ovos, quando estiver quase pronto adicione a farinha e mexa para não queimar; 7. Em seguida adicione o feijão e o cheiro verde, mexa até virar uma mistura homogênea; 8. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 134,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS (beterraba ralada, feijão verde e cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Carne bovina em cubos	25,00	1 colher sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,52	4,41	1,30	0,00
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Feijão verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,20	0,55	0,55	3,55
Cheiro verde	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 colher alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							222,60	6,31	4,99	37,93
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar o cheiro verde. Reservar; 2. Higienizar, descascar e ralar a beterraba. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pedaços pequenos e temperar com sal, limão, pimenta do reino e colorau; 4. Selecionar o feijão verde; 5. Em uma panela colocar o feijão verde com água até cobrir o feijão verde e deixe cozinhar, até ficar ao dente. Reservar; 6. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne bovina com os outros temperos e deixar dourar; 7. Em seguida acrescentar o feijão e a beterraba ralada e a farinha e mexe até formar uma mistura homogênea; 8. Em seguida adicione o cheiro verde, mexa até virar uma mistura homogênea; 9. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 134,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE PANELINHA (farinha amarela, cebola em tiras e pimentão verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Pimentão verde	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,97	1,26	*	0,84	0,04	0,01	0,19
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Alho	1,00	1/3 colher alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							96,14	0,42	1,14	21,13
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras a cebola e o pimentão verde. Reservar; 2. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola e o pimentão verde, até que a cebola fique dourada; 3. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 4. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 5. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 6. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 7. Cuidado para não queimar; 8. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 134,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES DE OVOS (farinha branca, tomate, cebola, coentro e ovos mexidos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							299,65	5,86	14,91	35,71
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; 5. Em seguida acrescente a farinha e mexa para não queimar; 6. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 104,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA COM ABÓBORA E VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Vinagreira	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,20	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							331,98	16,31	8,10	50,32
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Higienizar, retirar a vinagreira dos talos. Reservar; 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; 7. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 8. Em seguida adicione a vinagreira e deixe refogar por mais 5 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 98,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100 G							231,48	11,74	5,59	35,22
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, o tomate, a cebola e a couve higienizada e cortada fininha. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; 5. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 98,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA SIMPLES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 colher alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							331,98	16,31	8,10	50,32
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 45,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,20	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							102,30	3,38	5,62	9,73
MODO DE PREPARO: 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 cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 88,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (macaxeira, cenoura e couve)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Carne bovina	25,00	1 Colher de sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Macaxeira	35,00	1 colher sopa	35,00	26,12	1,34	*	39,55	0,30	0,08	9,45
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16		6,47	0,24	0,05	0,98
Couve	10,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							144,20	11,67	7,68	6,99
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com sal, limão, pimenta do reino e colorau. Reservar; 2. Selecionar, higienizar e descascar a cenoura e a macaxeira, em seguida cortar em pedaços médio. Reservar; 3. Higienizar, selecionar a couve e cortar em tiras; 4. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 5. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola e em seguida acrescentar o restante dos temperos e a carne; 6. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 7. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 8. Acrescente a macaxeira e a cenoura, deixe cozinhar por mais 10 minutos, em seguida acrescente a couve e deixe mais 10 minutos; 9. Sirva de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):148,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM BATATA INGLESA E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	10,00	½ Colher de sopa	10,00	9,01	1,11	*	5,80	0,16	0,00	1,32
Cenoura	25,0	1 colheres de sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							150,25	23,30	5,11	1,54
MODO DE PREPARO: 1. Descascar e cortar a batata inglesa e a cenoura em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo; 4. Acrescentar a batata inglesa e a cenoura com água fervente ao refogado; 5. Deixar cozinhar até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 242,,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO SIMPLES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							169,74	26,77	5,89	0,76
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo; 3. Deixar cozinhar até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):207,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO REFOGADO SIMPLES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00	180,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							169,74	26,77	5,89	0,76
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo; 3. Deixar cozinhar até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):207,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73
TOTAL EM 100g							26,93	1,08	0,19	12,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 52,33				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO SUGO (macarrão, carne bovina moída, tomate e cenoura ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne bovina moída	25,00	1 colher sopa	25,00	22,32	1,12	*	30,48	4,33	1,33	0,00
Cenoura	20,00	1 colher sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							232,42	8,96	4,64	37,37
MODO DE PREPARO: 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 com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 6. Deixar cozinhar até amolecer; 7. Deixar esfriar e desfiar a carne; 8. Dourar o alho numa panela aquecida com óleo, adicionar a carne desfiada, o macarrão e a cenoura ralada e misturar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 122,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE, CARNE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 Colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne bovina moída	25,00	1 colher sopa	25,00	22,32	1,12	*	30,48	4,33	1,33	0,00
Abobrinha	10,00	½ Colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,48	0,09	0,01	0,33
Tomate	5,00	1/6 Colher. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1/5 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							268,50	10,72	5,13	43,81
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar e descascar a abobrinha e ralar. Reservar; 2.Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com sal, limão, pimenta do reino e colorau; 3.Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne moída e a abobrinha. Reservar; 5.Ferver água com um pouco de sal e óleo; 6.Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 7.Deixar escorrer o macarrão e reservar; 8.Acrescentar o macarrão junto com a carne moída e a abobrinha; 8. 9.Mexer e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):49,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE FRANGO DESFIADO E SALSINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,33	6,67	0,97	0,00
Salsa	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							239,40	11,41	4,37	37,75
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar a salsa. 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 o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar; 6. Quando o frango já estiver macio, desligue o fogo, deixe esfriar e desfie o frango; 7. Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e em seguida misturar a salsinha e o frango desfiado; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):112,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE FRANGO EM TIRAS E MOLHO NATURAL DE LEGUMES (tomate e cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,33	6,67	0,97	0,00
Cenoura	20,00	1 colher sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							281,00	10,76	5,88	33,72
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; 2. Higienizar o tomate, descascar e cortar em pedaços tipo cubos. Reservar; 3. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 4. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 5. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 6. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar; 7. Quando o frango já estiver macio, desligue o fogo, deixe esfriar e desfie o frango; 8. Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e em seguida misturar a cenoura ralada e o tomate e o frango desfiado; 9. Misture e deixe refogar por 5 minutos; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):112,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA MISTA (macarrão, carne bovina moída e ovos cozidos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							219,25	12,65	6,02	27,55
MODO DE PREPARO: 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Lavar os ovos, cozinhar, descascar e cortar em pedaços. Reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar; 6. Adicionar o macarrão na panela em que a carne moída foi cozida e em seguida misturar a cebolinha e os ovos delicadamente, para que não esmaguem; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 162,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDOS DE OVOS E COENTRO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Coentro	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							107,72	6,53	8,54	0,90
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o coentro. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 3. Acrescentar o sal; 4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e o coentro; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 64,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDOS DE OVOS RICO (OVOS, TOMATE E CENOURA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Coentro	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							122,23	11,42	7,07	2,38
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos o tomate. Reservar; 2. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; 3. Higienizar e cortar o coentro. Reservar; 4. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 5. Acrescentar o sal; 6. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 7. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e o coentro a cenoura e o tomate; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 94,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho branco	35,00	2 colher de sopa	35,00	35,00	1,00	*	48,36	2,31	0,21	9,99
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco seco ralado	5,00	¼ colher de sopa	5,00	2,65	1,88	*	132,00	1,38	12,90	4,88
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	13,00	0,59	0,65	1,18
TOTAL EM 100 G							272,96	5,06	16,19	30,60
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Mexer sempre para não empelotar; 5. Retirar do fogo e deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 70,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA GROSSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,81	16,74	4,03	0,00
Batata inglesa	20,00	½ colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cheiro verde	3,00	½ colher sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							117,77	12,70	6,07	2,40
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar; 2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 3. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; 4. Acrescentar o peixe ao refogado; 5. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo, junto com a as batatas já cozidas; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 228,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	¼ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha. 5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar. 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 213,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	30,00	1 ½ de colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo do peixe ou da carne	160,0	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							349,23	1,50	0,27	85,06
MODO DE PREPARO: 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 191,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga e rúcula)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Limão	5,0	1 colher de café	5,0	2,3	2,1	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	1,0	1,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							15,69	1,18	0,06	3,44
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Temperar com são e limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 55,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho e pepino)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40		2,45	0,13	0,02	0,55
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,0	1 colher de café	5,0	2,3	2,1	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	1,0	1,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							13,42	1,43	0,09	2,50
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Temperar com são e limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 61,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40		2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17		3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,0	1 colher de café	5,0	2,3	2,1	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	1,0	1,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							17,80	1,25	0,14	3,79
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Temperar com são e limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 56,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (Beterraba e chuchu)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Limão	5,0	1 colher de café	5,0	2,3	2,1	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	1,0	1,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							31,98	1,29	0,07	7,42
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu e a beterraba; 2. Em uma panela com água colocar a beterraba e o sal, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 3. Em uma outra panela aquecida com água colocar o chuchu e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 4. Cortar em pedaços pequenos e organizar a beterraba e chuchu em uma travessa; 5. Temperar com limão e sal; 6. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 46,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO E LEGUMES (abobrinha, batata inglesa e cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	90,00	3 colheres de sopa	90,00	76,27	1,18	*	163,22	20,30	8,47	0,00
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Abobrinha	30,00	1 colher sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Batata inglesa	20,00	1 colher sopa	20,00	16,52	1,21	*	19,53	0,21	0,02	4,66
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
TOTAL EM 100 G							128,71	6,29	3,73	17,35
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos; 5. Deixar ferver por cerca de 2 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 215,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, FEIJÃO E LEGUMES (macaxeira, cenoura e João Gomes)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	90,00	3 colheres de sopa	90,00	76,27	1,18	*	163,22	20,30	8,47	0,00
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
João Gomes	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
TOTAL EM 100 G							152,63	6,84	4,27	21,62
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Higienizar e retirar do talo o João Gomes. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 5. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos; 6. Acrescente o João Gomes e deixar ferver por cerca de 2 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 190,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de abacaxi	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	17,00	0,00	0,00	4,00
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de café	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							188,63	0,60	0,12	47,62
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 320 ,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de café	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 320 ,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de café	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 320 ,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de café	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 320 ,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de café	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 320 ,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de café	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 320 ,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de café	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							104,68	0,37	0,20	27,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 320 ,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE TAMARINDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Tamarindo	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	275,70	3,21	0,46	72,53
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de café	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							294,18	2,73	0,38	77,03
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 320 ,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100g							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g):100 ,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE LIQUIDIFICADOR DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA EM CUBOS E CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	60,00	2 colheres de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Repolho	20,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Cebola	5,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Óleo	1,00	1 colher de chá	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Ovo	50,00	1 unidade	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Farinha de trigo	40,00	2 colheres de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100 G							181,76	12,04	7,28	16,66
1 MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o frango; 2. Cortar em cubos e temperar o frango com os temperos e colocar pra refogar; 3. Deixar 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 parar 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 PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA DESFIADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,8	1,18	*	108,81	13,54	5,64	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Óleo	1,00	1 colher de chá	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Ovo	50,00	1 unidade	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Farinha de trigo	40,00	2 colheres de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100g							141,49	14,76	7,93	1,95
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne moída; 2. Temperar a carne moída com sal, limão, colorau e refogar nos temperos; 3. Deixar cozinhar bem e reservar; MASSA DE LIQUIDIFICADOR: 1. Diluir o leite conforme as instruções da embalagem; 2. Bater no liquidificador o leite, o trigo, o óleo, o ovo, o sal e fermento; 3. Untar a forma retangular com manteiga e trigo e colocar uma parte da massa, o recheio da carne moída e cobrir com o restante da massa; 4. Levar para assar por 45 minutos a 180 graus até que enfimando o palito sai limpo.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 201g				TEMPO DE PREPARO: 50 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Integral com parcial MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (cebola, tomate, cheiro verde e limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	½ Col. de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							20,67	1,35	0,19	4,23
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 46,00g				TEMPO DE PREPARO: 50 min			