

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES – CARDÁPIO II
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
MARANHÃO - IEMA
ENSINO MÉDIO INTEGRAL
FEVEREIRO A JULHO DE 2026**



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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

JANDIRA DIAS ARAÚJO SILVA

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUES

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

SÚMARIO

- 1 Achocolatado
- 2 Almôndegas ao molho
- 3 Arroz baião de dois
- 4 Arroz baião de três (arroz, feijão e ovo de galinha)
- 5 Arroz branco
- 6 Arroz brasileiro
- 7 Arroz com abóbora
- 8 Arroz com açafrão
- 9 Arroz com cenoura
- 10 Arroz com couve
- 11 Arroz com macarrão
- 12 Arroz com vinagreira
- 13 Arroz Maria Isabel
- 14 Banana
- 15 Bife de carne bovina
- 16 Biscoito cream cracker
- 17 Biscoito maisena
- 18 Biscoito rosquinha
- 19 Biscoito rosquinha de banana e canela
- 20 Bisteca de carne bovina frita com cebola
- 21 Bisteca suína com tomate, cebola e pimentão
- 22 Bolo de chocolate
- 23 Bolo de tapioca
- 24 Café com leite
- 25 Caldo de carne moída

- 26 Caldo de frango com macaxeira
- 27 Caldo de ovos com cheiro verde
- 28 Carne bovina trinchada
- 29 Carne cozida com maxixe, quiabo e vinagreira
- 30 Couve refogada
- 31 Coxa de frango assada
- 32 Coxa de frango cozida com batata e cenoura
- 33 Cozidão
- 34 Cuscuz de arroz com coco ralado
- 35 Cuscuz de arroz com manteiga
- 36 Cuscuz de milho com manteiga
- 37 Estrogonofe de frango
- 38 Farofa
- 39 Farofa com cebola
- 40 Farofa de carne bovina
- 41 Farofa de cuscuz de milho com frango desfiado
- 42 Farofa de cuscuz de milho com ovo, couve e cenoura
- 43 Farofa de ovos
- 44 Feijão carioca
- 45 Feijão com couve
- 46 Feijão fradinho
- 47 Feijão mulata gorda
- 48 Feijão preto
- 49 Feijoada
- 50 Fígado bovino acebolado
- 51 Frango cozido
- 52 Frango cozido com macaxeira, cenoura e couve

- 53 Frutas (banana e mamão)
- 54 Iogurte de fruta
- 55 Laranja
- 56 Lombinho de panela com batata
- 57 Maçã
- 58 Macarrão
- 59 Macarrão ao alho e óleo
- 60 Macarronada com carne moída
- 61 Macarronada com carne moída e ovos
- 62 Macaxeira cozida
- 63 Mamão
- 64 Melancia
- 65 Melão
- 66 Mexido de carne moída (ovo e cebolina)
- 67 Mexido de frango com cenoura e repolho
- 68 Mingau de aveia
- 69 Mingau de milho com coco
- 70 Mingua de tapioca com coco
- 71 Ovos mexidos com manteiga
- 72 Pão massa fina
- 73 Pão massa fina com manteiga
- 74 Pão massa grossa
- 75 Pão massa grossa com manteiga
- 76 Peixe cozido com batata e cenoura
- 77 Peixe frito
- 78 Pirão
- 79 Purê de batata

- 80 Purê de macaxeira
- 81 Refogado de carne moída com repolho e cenoura
- 82 Salada cozida (batata e beterraba)
- 83 Salada cozida (beterraba e chuchu)
- 84 Salada cozida (chuchu e cenoura)
- 85 Salada cozida (chuchu, cenoura e beterraba)
- 86 Salada crua (acelga e tomate)
- 87 Salada crua (acelga, pepino e tomate)
- 89 Salada crua (acelga, pepino, repolho roxo)
- 90 Salada crua (alface e cenoura)
- 90 Salada crua (alface e tomate)
- 91 Salada crua (alface, tomate e pepino)
- 92 Salada crua (cenoura e beterraba)
- 93 Salada de frutas (banana, maçã e mamão)
- 94 Salada refogada (repolho e cenoura)
- 95 Sopa de carne bovina, feijão e legumes
- 96 Suco de abacaxi
- 97 Suco de acerola
- 98 Suco de cajá
- 99 Suco de caju
- 100 Suco de cupuaçu
- 101 Suco de goiaba
- 102 Suco de manga
- 103 Suco de maracujá
- 104 Tangerina
- 105 Tiras de carne bovina acebolada
- 106 Torrada



- 107 Torta de carne moída (cenoura e batata inglesa)
- 108 Vitamina de abacate
- 109 Vitamina de banana e mamão
- 110 Vitamina de cajá
- 111 Vitamina de manga

APRESENTAÇÃO

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

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

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

O PNAE é reconhecido no mundo todo como um programa de alimentação escolar sustentável de sucesso que ao longo do tempo formou parcerias internacionais com vários órgãos com o objetivo de proporcionar aos alunos alimentação saudável e adequada. E com o intuito de se fazer cumprir o objetivo primordial do PNAE, que a Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/MA) através da equipe de Nutrição da Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) organizou a Ficha Técnica de Preparações do ano de 2025.

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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



HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	3 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	180,00	1 xícara de chá	180,00	180,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Chocolate em pó 50%	20,00	3 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00		71,80	2,40	1,14	12,60
Leite em pó integral	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							103,54	3,15	2,72	16,82
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar as embalagens do leite em pó integral e do leite; 2. Colocar água filtrada ou água mineral, o leite em pó integral e o chocolate em pó (50%) no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 3. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO: 240g				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 II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	90,00	4 e 1/2 colher de sopa	90,00	90,00	1,00	*	192,60	23,96	9,99	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Manjericão	10,00	4 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	2,11	0,20	0,04	0,36
Óleo	1,00	1 colher de chá	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	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,54	1,05	*	1,46	0,10	0,02	0,30
TOTAL EM 100g							171,47	20,14	9,12	1,05
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne moída; 2. Temperar a carne moída com sal, colorau, pimenta do reino; 3. Fazer as pequenas bolinhas; 4. Em uma panela aquecida com óleo colocar, selar as bolinhas de carne moída. Reservar; 5. Na mesma panela acrescentar a cebola picada, o tomate em tiras e o manjericão junto com as bolinhas de carne moída; 6. Deixe refogar por aproximadamente 15 minutos; 7. Servir de acordo com o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 124g				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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES(g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Arroz	70,00	1 colher de servir	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cebola	3,00	1/2 colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	18,00	1 colher de sopa	18,00	17,48	1,03	*	57,51	3,49	0,22	10,70
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							352,16	9,01	3,62	69,35
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar o feijão mulata gorda como de costume e reservar; 2. Higienizar a cebola, picar e reservar; 3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão mulata gorda e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 4. Colocar um pouco mais de água, misturar e deixar cozinhar mais 10 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100g							PESO DA PORÇÃO: 97g		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE TRÊS (arroz, feijão e ovo de galinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	60,00	1 colher de servir	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,90	3,88	0,24	11,89
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							278,59	10,14	6,75	43,22
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o tomate e o óleo; 2. Refogar o feijão e o arroz bem, adicionar o colorau e deixar cozinhar; 3. Fritar os ovos, cortar em pedaços e misturar ao arroz com feijão; 4. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 148g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES(g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							370,07	7,01	4,93	73,67
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100g							PESO DA PORÇÃO: 95g		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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRASILEIRINHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	3,00	2,78	1,09	*	3,15	0,19	0,01	0,66
Arroz	50,00	½ colher de servir	50,00	50,00	1,00	*	178,89	3,58	0,17	39,38
Carne bovina	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	27,03	1,11	*	44,02	5,84	2,12	0,00
Cebola	3,00	1/2 colher de sopa	3,00	1,95	1,54	*	0,77	0,03	0,00	0,17
Colorau	3,00	3/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	0,45	0,00	0,00	0,09
Feijão	10,00	1/8 de colher de sopa	10,00	7,94	1,26	*	26,12	1,59	0,10	4,86
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,27	0,02	0,00	0,05
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,77	0,05	0,01	0,16
TOTAL EM 100g							250,25	10,13	4,79	40,62
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em tiras. Reservar; Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela; Levar ao fogo e depois de pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar, escorrer o feijão. Reservar; Descongelar adequadamente a carne, cortar em pequenos cubos e temperar com alho, limão, alho e sal; Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar; Após cozido, retirar apenas a carne da panela. Reservar; Na panela do caldo da carne botar para cozinhar o arroz com a vinagreira; Após o cozimento do arroz acrescentar a carne em cubos, o feijão e misturar. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 95g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	2,66	0,21	0,01	0,57
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							294,75	5,65	2,77	60,01
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e reservar; 2. Colocar óleo, a cebola, a abóbora numa panela refogar até dourar; 3. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 95g				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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM AÇAFRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açafrão	1,00	1/2 colher café	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Cebola	3,00	1/2 colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,82	0,03	0	0,18
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							360,44	6,79	3,43	73,36
MODO DE PREPARO:										
1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, açafrão e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 4. Acrescentar mais um pouco de água, mexer e deixar cozinhar mais 10 minutos ou até ficar tipo papa; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 99g				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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,88	0,23	0,03	1,32
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							318,43	6,14	4,20	63,52
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar e descascar a cenoura, cortar em cubos e reservar; 2.Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cenoura, o óleo, o sal e o arroz; 3.Refogar bem e depois acrescentar água; 4.Tampar a panela e deixar cozinhar; 5.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 115g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							329,42	6,40	3,15	66,87
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a couve e cortar bem fininha e reservar; 2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar a couve e a água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até ficar macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 115g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (arroz, macarrão, alho, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							369,12	7,79	2,83	75,81
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal; 3. Deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 135g				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 II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagreira	15,00	2 colheres de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
TOTAL EM 100g							335,66	6,40	3,18	68,24
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Refogar as folhas de vinagreira (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 110g				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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (arroz, carne em cubos, cebola, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	70,00	1/2 colher de servir	70,00	70,00	1,00	*	251,77	5,13	1,31	54,22
Carne bovina	20,00	2 colheres de sopa cheia	20,00	17,86	1,12	*	30,20	3,79	1,55	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,11	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,85	1,18	*	0,13	0,01	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							293,49	8,64	5,51	51,73
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos. Reservar; 2. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar a carne, mexer e deixar cozinhar por 30 minutos; 3. Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar, até que fiquem macios e acertar o sal; 4. Deixe cozinhar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 108g				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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100g							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 86g				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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	97,71	1,04	0,11	23,30
Carne bovina	180,00	2 colheres de servir	180,00	160,71	1,12	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	261,75	34,73	12,58	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	10,00	1/5 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							198,36	19,60	12,71	0,34
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Fritar os bifes em pouca quantidade, para não acumular água; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 199g				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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO CREAM CRACKER							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito Cream Cracker	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	138,60	2,58	0,00	21,30
TOTAL EM 100g							462,00	8,60	16,00	71,00
MODO DE PREPARO:										
1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g					PESO DA PORÇÃO (g): 30g			TEMPO DE PREPARO: 15 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE MAISENA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito Maisena	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,60	1,92	0,00	23,10
TOTAL EM 100g							442,00	6,40	12,00	77,00
MODO DE PREPARO:										
1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g					PESO DA PORÇÃO (g): 30g			TEMPO DE PREPARO: 15 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE ROSQUINHA DE LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha de leite	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	126,00	1,62	2,64	23,70
TOTAL EM 100g							420,00	5,40	8,80	79,00
MODO DE PREPARO:										
1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g					PESO DA PORÇÃO (g): 30g			TEMPO DE PREPARO: 15 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE ROSQUINHA DE BANANA E CANELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha de banana com canela	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,30	1,59	3,30	23,10
TOTAL EM 100g							431,00	5,30	11,00	77,00
MODO DE PREPARO:										
1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 30g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISTECA DE CARNE BOVINA FRITA COM CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Bisteca de carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	841,06	38,52	74,96	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher 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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							453,74	20,14	40,61	0,47
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a bisteca bovina, e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Fritar as bistecas com óleo; 4. Retirar as bistecas da panela e colocar as cebolas para serem douradas; 5. Adicionar novamente as bistecas na panela com as cebolas douradas; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 217g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISTECA SUÍNA COM CEBOLA, TOMATE E PIMENTÃO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Bisteca suína	180,00	1 pedaço médio	180,00	162,16	1,11	*	504,59	54,73	30,03	0,00
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	7,00	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimentão verde	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,70	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	8,54	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
TOTAL EM 100g							276,75	28,31	16,99	0,92
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne suína, tempere a bisteca com sal, colorau, pimenta do reino e suco de limão. Deixe marinar por 15 minutos na geladeira; 2. Em uma frigideira, aqueça o óleo e grelhe a bisteca até que fique bem dourada; 3. Na mesma frigideira, agora com o fogo baixo, acrescente o caldo da marinada, a cebola, o tomate e o pimentão, refogue por 2 minutos e desligue o fogo; 4. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 222g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE CHOCOLATE (farinha de trigo, chocolate em pó, manteiga, ovo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	15,00	1 ½ colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
Chocolate em pó	16,00	1 colher de sopa	16,00	16,00	1,00	*	58,28	0,45	0,57	13,68
Farinha de trigo	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	9,75	0,44	0,49	0,89
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
TOTAL EM 100g							307,25	6,36	9,59	50,28
MODO DE PREPARO:										
1. Misturar em um recipiente o trigo, o chocolate e o fermento, reserve; 2. No liquidificador colocar o ovo, o açúcar, a manteiga e o leite e bater até formar um creme uniforme; 3. Misturar esse creme do liquidificador com os ingredientes reservados (trigo, chocolate e fermento); 4. Untar uma forma com manteiga e trigo e colocar a massa, levar para assar por aproximadamente 30 minutos ou até enfiar o palito e sair limpo; 5. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 126g				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 II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Coco fresco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	17,70	0,17	1,68	0,76
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	24,92	0,15	2,75	0,33
Leite integral líquido	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	9,75	0,44	0,49	0,89
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Tapioca	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	184,00	0,00	0,00	46,00
TOTAL EM 100g							298,17	2,94	11,89	45,80
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Misturar numa bacia a tapioca, leite integral e o leite de coco; 2. Deixar hidratar por aproximadamente 20 minutos; 3. Liquidificar ou bater na batedeira a manteiga, açúcar e os ovos até a mistura ficar homogênea; 4. Colocar a mistura do liquidificador ou da batedeira na tapioca hidratada; 5. Adicionar o coco ralado e mexer; 6. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga; 7. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar; 8. Retirar do forno, aguardar esfriar, fatiar; 9. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 130g				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 II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE MOÍDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne moída	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	29,47	4,19	1,28	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,05	1,46	*	0,70	0,06	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,76	0,27	0,07	8,54
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							139,09	6,85	6,24	14,10
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne moída com os demais temperos; 4. Cozinhar a macaxeira com água. Reservar; 5. Bater a macaxeira cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne moída até formar um caldo grosso; 6. Acrescentar a macaxeira batida no liquidificador a carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; 8. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 92,3g				TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,71	4,65	0,65	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,76	0,27	0,07	8,54
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							137,07	7,64	5,56	14,22
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar; Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos; Cozinhar a macaxeira com água. Reservar; Bater a macaxeira cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso; Acrescentar a macaxeira batida no liquidificador do frango e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 88,3g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CHEIRO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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 sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	35,40	0,16	0,00	8,80
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100g							155,66	7,47	8,35	12,51
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Selecionar, higienizar e picar o cheiro verde. Reservar. 3. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo; 4. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 5. Adicionar os ovos da vasilha e o sal e mexer, deixar cozinhar; 6. Acrescentar o cheiro verde; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 95g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA TRINCHADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	180,00	1 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	261,75	34,73	12,58	0,00
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	2,00	1/8 de colher de chá	2,00	0,95	2,11	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,00	1,50	*	0,54	0,04	0,01	0,09
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							170,23	20,43	9,14	0,27
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 192g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE COZIDA COM MAXIXE, QUIABO E VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	180,00	6 colheres de sopa	180,00	160,71	1,12	*	271,71	34,12	13,97	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Maxixe	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,15	1,06	*	1,95	0,20	0,01	0,39
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
TOTAL EM 100g							138,69	15,55	7,56	1,47
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Lavar e cortar em cubos o quiabo e o maxixe. Reservar; Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar; Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubinhos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; Refogar a carne com o restante dos temperos; Deixar cozinhar um pouco, quando estiver quase cozida, acrescentar o maxixe e o quiabo, deixe cozinhar; Acrescentar a vinagreira quando a carne já estiver cozida, deixe ferver por 2 minutos e desligue o fogo; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 262g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							32,47	2,70	0,41	6,01
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecione a couve, lave e seque; 2. Empilhe na tábua as folhas enroladas no formato de charuto e corte em fatias bem fina, reserve; 3. Descasque e amasse o alho, corte a cebola picada; 4. Coloque a couve fatiada na frigideira, tempere com uma pitada de sal, com cebola e alho; 5. Refogue por cerca de 2 minutos até começar a murchar. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 27g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: COXA DE FRANGO ASSADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango (coxa)	180,00	1 pedaço médio	180,00	162,16	1,11	*	194,51	28,89	7,88	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							124,04	15,83	5,93	1,04
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate; 3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até ficar macia; 4. Colocar em uma forma e levar para assar até ficar dourado; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 208g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COXA DE FRANGO COZIDA COM BATATA E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	5,32	0,15	0,00	1,21
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,24	1,38	*	2,17	0,08	0,02	0,33
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango (coxa)	180,00	1 pedaço médio	180,00	162,16	1,11	*	194,51	28,89	7,88	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							118,19	14,72	5,48	1,73
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; Higienizar e cortar a batata e a cenoura, reservar; Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate; Cozinhar a cenoura por 5 minutos, acrescentar a batata e cozinhar por mais 10 minutos; Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até ficar macia, em seguida acrescentar a batata e a cenoura cozidas e deixar por mais 1 minuto; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 228g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	180,00	2 colheres de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,76	0,27	0,07	8,54
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,24	0,23	0,01	0,44
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	5,70	0,37	0,06	1,21
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,30	1,50	*	3,46	0,28	0,05	0,65
TOTAL EM 100g							112,40	12,31	4,59	4,91
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, descascar, cortar os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos; 4. Cozinhar separado a abóbora, a macaxeira, o quiabo e o maxixe. 5. Após estarem cozidos, adicionar junto a carne e acrescentar a vinagreira, deixar cozinha por mais 5 minutos. 6. Oferecer conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 333g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Água mineral ou filtrada	15,00	1/3 xícara de café	15,00	15,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
Flocão de arroz	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	69,20	1,20	0,00	16,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	0,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							167,54	2,53	5,29	28,23
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos até começar a cheirar; 4. Acrescentar o coco ralado; 5. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 61g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ COM MANTEIGA (flocão de arroz, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Água mineral ou filtrada	15,00	1/3 xícara de café	15,00	15,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Flocão de arroz	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	69,20	1,20	0,00	16,00
Manteiga	2,00	1/8 Colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							144,34	2,08	2,84	27,59
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 15 minutos até começar a cheirar; 4. Passar a manteiga; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 58g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO COM MANTEIGA (flocão de milho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Água mineral ou filtrada	15,00	1/3 xícara de café	15,00	15,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Flocão de milho	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	69,20	1,64	0,24	15,60
Manteiga	2,00	1/8 Colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							144,34	2,84	3,25	26,90
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 15 minutos até começar a cheirar; 4. Passar a manteiga; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 58g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ESTROGONOFE DE FRANGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha de trigo	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Frango (peito)	200,00	1 pedaço médio	200,00	200,00	1,00	*	238,32	43,05	6,04	0,00
Leite em pó	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							166,73	19,46	6,53	6,53
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar adequadamente o frango conforme as orientações da embalagem; 2.Temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau, limão e sal; 3.Em uma panela aquecer o óleo e refogar bem; 4.Adicionar água e deixar cozinhar até ficar macio; 5.Dissolver a farinha de trigo com leite em pó também dissolvido em água, adicionar o frango cozido e deixar cozinhar mais um pouco; 6.Retirar do fogo deixar esfriar; 7.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 259g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	70,80	0,32	0,00	17,60
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							203,81	0,78	6,19	36,99
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a cebola, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar; 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 4. Deixar fritar mexendo sempre; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 50g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,00	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	70,80	0,32	0,00	17,60
Manteiga	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							205,67	0,97	7,65	34,20
MODO DE PREPARO:										
<p>1 Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2 Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3 Adicionar uma parte do sal no refogado e mexer; 4 Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexer sem parar em fogo baixo para não queimar; 5 Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6 Cuidado para não queimar; 7 Servir conforme o cardápio.</p>										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 57g				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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	40,00	2 colheres de sopa	40,00	32,00	1,25	*	48,89	6,70	2,25	0,00
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,05	1,46	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,05	1,46	*	0,70	0,06	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	70,80	0,32	0,00	17,60
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,54	1,05	*	1,46	0,10	0,02	0,30
TOTAL EM 100g							156,12	7,60	5,45	19,22
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as informações da embalagem, temperar; Higienizar a cebola, picar e reservar; Aquecer em uma panela o óleo, adicionar a cebola e refogar a carne; Deixar fritar mexendo sempre e depois acrescentar a farinha e deixar fritar mais um pouquinho, finalizar com a cebolinha e o cheiro verde; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 111g				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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM FRANGO DESFIADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	69,20	1,64	0,24	15,60
Frango (peito)	30,00	1 colher de sopa	30,00	26,00	1,15	*	30,98	5,60	0,79	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							147,34	8,41	4,52	18,81
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar o frango adequadamente, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; Em uma panela colocar um pouco de óleo e refogar o frango, deixar esfriar, desfiar e reservar; Fazer o cuscuz como de costume, esfarelar e reservar; Em uma panela aquecida com óleo dourar a cebola e o tomate; Após o refogado colocar o frango desfiado e o flocão de milho, mexer para não queimar. Em seguida, acrescentar a cebolinha picada; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 99,3g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM OVO, COUVE E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,29	0,05	0,01	0,20
Couve	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	6,66	1,50	*	1,80	0,19	0,04	0,29
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	69,20	1,64	0,24	15,60
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							147,49	7,03	6,48	15,49
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Higienizar a cenoura e ralar, higienizar a couve e picar, reservar ambas; 3. Fazer o cuscuz como de costume, esfarelar e reservar; 4. Em uma bacia quebrar os ovos um a um. Reservar; 5. Em uma panela aquecida com óleo dourar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro, o colorau e sal, depois acrescentar a cenoura ralada e a couve picada e refogar; 6. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; 7. Acrescente o flocão de milho e mexa para não queimar. 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 125g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	70,80	0,32	0,00	17,60
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							174,58	6,68	7,50	19,96
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a cebola, picar e reservar; 2. Higienizar os ovos, quebrar um a um em uma vasilha e reservar. 3. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar, colocar os ovos; 4. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 5. Deixar fritar mexendo sempre; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 93,55g				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 II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão carioca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	131,61	7,99	0,50	24,49
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							305,47	15,48	6,65	47,64

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 ou até o feijão ficar macio;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g

PESO DA PORÇÃO (g): 56g

TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Couve	10,00	1/6 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	2,71	0,29	0,05	0,43
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	131,61	7,99	0,50	24,49
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							275,00	14,14	5,99	42,88
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a couve cortada em tiras e deixar cozinhar mais 5 minutos; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 56g				TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO FRADINHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão fradinho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	135,67	8,08	0,95	24,50
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							313,13	15,65	7,49	47,66

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 ou até o feijão ficar macio;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g

PESO DA PORÇÃO (g): 56g

TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MULATA GORDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão mulata gorda	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	131,61	7,99	0,50	24,49
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							305,47	15,48	6,65	47,64
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 ou até o feijão ficar macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 56g				TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão preto	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	129,43	8,54	0,50	23,50
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							301,34	16,51	6,64	45,78
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 ou até o feijão ficar macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 56g				TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina em cubos	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,27	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão preto	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	129,43	8,54	0,50	23,50
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							211,51	17,73	6,04	21,90
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne, e cortar em cubos. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro, a cebola e o tomate. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado junto com a carne em cubos; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão ficar macio; 6. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 124,30g				TEMPO DE PREPARO: 2h30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FÍGADO BOVINO ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	0,00	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	0,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Fígado	180,00	1 pedaço médio	180,00	168,22	1,43	*	237,27	34,84	9,01	1,86
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	1,00	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,07	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							137,35	19,28	5,53	1,44
MODO DE PREPARO:										
1. Limpar adequadamente o fígado, cortar como bife. Reservar; 2. Temperar o bife de fígado com sal, colorau, limão e pimenta do reino; 3. Em uma panela aquecida com óleo colocar para refogar o fígado em aproximadamente 10 minutos; 4. Em seguida adicionar tomate e a cebola em rodela; 5. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 198g				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 II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango	180	1 pedaço médio	180	129,5	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							123,02	18,61	4,59	0,82
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 2. Aquecer o óleo, refogar a cebola, o tomate, acrescentar o frango e refogar um pouco mais; 3. Acrescentar água suficiente para o cozimento, refogar por aproximadamente 20 minutos; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 207g				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 II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM MACAXEIRA, CENOURA E COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	15,00	2 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	4,50	0,17	0,03	0,68
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	5,41	0,57	0,11	0,87
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Macaxeira	5,00	4 colheres de sopa	5,00	5,00	1,00	*	30,28	0,23	0,06	7,23
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							109,71	14,12	3,46	4,86
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar e cortar em cubos a cenoura, a macaxeira, cozinhar até ficar mole. Reservar; 2.Higienizar o manjeriçõ e reservar; 3.Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 4.Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais; 5.Acrescentar água suficiente para o cozimento, e deixe refogar por aproximadamente 20 minutos; 6.Em seguida adicione a cenoura e macaxeira já cozidas e o manjeriçõ, refogar mais 5 minutos; 7.Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 262g				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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRUTAS CORTADAS (BANANA E MAMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	60,00	3 colheres sopa	60,00	60,00	1,00	*	58,95	0,76	0,04	15,57
Mamão	60,00	3 colheres sopa	60,00	60,00	1,00	*	24,09	0,27	0,07	6,26
TOTAL EM 100g							69,20	0,86	0,09	18,20
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e cortar a banana; 2. Higienizar e cortar o mamão. 3. Servir as frutas conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de fruta	180,00	1 unidade	180,00	180,00	1,00		177,64	6,23	6,25	26,32
TOTAL EM 100g							98,69	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 180g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	29,38	0,68	0,05	7,42
TOTAL EM 100g							45,70	1,06	0,08	11,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 90g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: LOMBINHO DE PANELA COM BATATA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	5,32	0,15	0,00	1,21
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,00	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Lombo suíno	180,00	1 pedaço médio	180,00	162,16	1,11	*	284,79	36,65	14,22	0,00
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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							322,92	7,26	7,79	55,11
MODO DE PREPARO:										
<p>1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 2. Higienizar e cortar a batata inglesa em cubos, reservar.</p> <p>3. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e refogue o lombo até dourar;</p> <p>4. Acrescente a água fervente, tampe a panela e após pegar pressão deixe por 15 minutos no fogo.</p> <p>5. Desligue o fogo, retire a pressão, acrescente a batata inglesa, tampe a panela de pressão novamente e após pegar pressão deixe por 3 minutos;</p> <p>6. Servir conforme o cardápio.</p>										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 212g				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 II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	90,00	1 Fatia Média	90,00	75,00	1,20	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							62,53	0,23	0,25	16,59
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 90g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Macarrão	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,34	3,00	0,39	23,38
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							322,92	7,26	7,79	55,11
MODO DE PREPARO:										
1. Ferver água com um pouco de sal; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão; 6. Mexer um pouco e desligue o fogo; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 46g				TEMPO DE PREPARO: 25 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	2,00	2/3 de dente de alho	2,00	1,84	1,09	*	0,13	0,00	0,44	0,44
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,03	0,03
Macarrão	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	3,00	0,39	23,38	23,38
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,00	3,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							380,26	8,49	9,22	64,75
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ferver água com um pouco de sal; 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 e o alho amassado, deixe dourar; 5. Adicionar o colorau, em seguida o macarrão; 6. Mexer um pouco e desligue o fogo; 7. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 37g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E OVOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne moída	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	64,20	7,99	3,33	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Macarrão	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	71,56	6,52	4,45	0,82
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17		0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							236,64	13,27	7,70	27,34
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente a carne moída; Temperar a carne moída com alho, cebola, colorau, sal, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate, reservar; Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne moída; Quando a carne moída já estiver cozida. Reservar; Selecionar e higienizar os ovos, colocar em uma panela com água e cozinhar por 12 minutos. Após o cozimento, descascar e cortar em rodela. Reservar; Em outra panela ferver água com um pouco de sal; Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; Deixar escorrer o macarrão e reservar; Acrescentar o macarrão, a carne moída e as rodela de ovo cozido na panela e misturar; Mexer e servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 152g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira cozida	90,00	1 pedaço médio	90,00	70,87	1,27	*	107,30	0,80	0,21	25,63
TOTAL EM 100g							151,42	1,13	0,30	36,17
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cozinhar macaxeira até ficar macia; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100g			PESO DA PORÇÃO: 90g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Mamão	90,00	1 Fatia Média	90,00	75,00	1,20	*	30,12	0,34	0,09	7,83	
TOTAL EM 100g								40,16	0,46	0,12	10,44
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar o mamão e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 90g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100g							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 200g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 Fatia Média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar o melão e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 90g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA (ovo e cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	34,71	4,94	1,51	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimentão verde	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	1,06	0,05	0,01	0,24
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							118,30	11,59	6,80	2,11
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar a carne adequadamente; 2.Higienizar e picar todos os temperos; 3.Num panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos; 4.Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado; 5.Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido; 6.Salpica a cebolinha por cima; 7.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 110g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE FRANGO COM CENOURA E REPOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							108,15	15,92	3,91	1,37
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar adequadamente o frango e cortar em pedaços pequenos, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 2.Refogue o frango com óleo e cebola, cozinhe, desfie e reserve. 3.Refogue a cenoura e o repolho com óleo, acrescente o frango desfiado; 4.Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 242g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Água filtrada ou mineral	150,00	15 colheres de sopa	150,00	150,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Aveia	30,00	3 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Leite em pó	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							121,98	4,42	3,78	17,99
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 210g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Água filtrada ou mineral	150,00	15 colheres de sopa	150,00	150,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
Leite em pó	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Tapioca	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	128,80	0,00	0,00	32,20
TOTAL EM 100g							136,28	2,48	3,91	23,28
MODO DE PREPARO:										
1. Deixar a tapioca de molho no mínimo 30 minutos; 2. Colocar numa panela a tapioca hidratada com todos os outros ingredientes e levar ao fogo para cozinhar; 3. Mexer sem parar para não empelotar; 4. Retirar do fogo e deixar esfriar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 220g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM MANTEIGA (ovo, manteiga, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	71,56	6,52	4,45	0,82
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							192,60	11,67	15,30	1,47
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Acrescentar o sal; 3. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; 4. Mexer até que todo o ovo esteja cozido; 5. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 61g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa fina	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,00	*	177,62	2,58	6,54	27,92
TOTAL EM 100g							355,23	5,15	13,08	27,92
MODO DE PREPARO:										
1.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 50g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA COM MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	2,00	1/8 de colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,00
Pão massa fina	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	177,62	2,58	6,54	27,92
TOTAL EM 100g							362,52	4,87	15,45	52,67
MODO DE PREPARO:										
1.Cortar o pão; 2.Passar a manteiga; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 52g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA GROSSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100g							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO:										
1.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g				PESO DA PORÇÃO (g): 50g			TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio										
MODALIDADE DE ENSINO: Integral										
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA GROSSA COM MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	2,00	1/8 de colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,00
Pão massa grossa	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100g							310,23	7,52	6,04	55,33
MODO DE PREPARO:										
1.Cortar o pão; 2.Passar a manteiga; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 52g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio										
MODALIDADE DE ENSINO: Integral										
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	5,32	0,15	0,00	1,21
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,24	1,38	*	2,17	0,08	0,02	0,33
Coentro	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	3,99	0,31	0,07	0,75
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	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	111,50	16,35	4,62	0,00
Pimentão verde	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	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	0,29	0,01	0,00	0,08
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							109,97	12,19	5,50	2,50
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa panela o óleo, a cebola, o tomate, pimentão verde e pimenta de cheiro e refogue; 3. Selecionar e higienizar a batata e cenoura, cortar em cubos, reservar; 4. Colocar o peixe e deixar cozinhar; 5. Acrescentar a batata e a cenoura e deixar por mais 10 minutos ou até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 233g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	157,89	1,14	*	165,78	31,58	3,16	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							117,50	19,17	3,73	0,29
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão, alho e sal; Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; Servir conforme cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 190g				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 II - Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Caldo do peixe ou da carne	160,00	1 concha média	160,00	160,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	30,00	1 ½ de colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							53,24	1,72	0,05	12,43
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 191g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	70,00	2 colheres de sopa	70,00	63,06	1,11	*	40,59	1,12	0,00	9,26
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 100g							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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 102g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
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
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,76	0,27	0,07	8,54
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 100g							321,64	10,17	17,72	31,30
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira; 2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a macaxeira com leite até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a macaxeira liquidificada e sal a gosto; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 62g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: REFOGADO DE CARNE MOÍDA COM REPOLHO E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina moída	200,00	10 colheres de sopa	200,00	178,57	1,12	*	243,86	34,68	10,62	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Repolho branco	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,22	0,06	0,01	0,28
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							136,23	16,10	7,18	0,88
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne moída; 2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar o repolho e a cenoura e deixar cozinhar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 249g				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 II - Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (beterraba e chuchu)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							30,93	1,22	0,08	7,46
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar e higienizar o chuchu e a beterraba, reservar; 2. Corte em cubos o chuchu e a beterraba, reserve; 3. Cozinhe o chuchu por 10 minutos ou até ficar mole; 4. Cozinhe em outra panela a beterraba por 15 minutos ou até ficar mole; 5. Arrume o chuchu e a beterraba em uma travessa, tempere com sal e limão; 6. Cubra com filmito ou tampa e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 46g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu e cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							23,89	0,90	0,14	4,70
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar e higienizar o chuchu e a cenoura, reservar; 2. Cortar o chuchu em cubos e deixar cozinhar por 10 minutos ou até ficar um pouco mole, reservar. 3. Cortar a cenoura em cubos e deixar cozinhar por 15 minutos ou até ficar um pouco mole, reservar; 4. Misturar o chuchu e a cenoura, temperar com limão e sal; 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 46g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu, cenoura e beterraba)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							30,59	1,18	0,12	6,42
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar e higienizar o chuchu, a cenoura e a beterraba, reservar; 2. Cortar o chuchu em cubos e deixar cozinhar por 10 minutos ou até ficar um pouco mole, reservar. 3. Cortar a cenoura em cubos e deixar cozinhar por 15 minutos ou até ficar um pouco mole, reservar; 4. Cortar a beterraba em cubos e deixar cozinhar por 15 minutos ou até ficar um pouco mole, reservar; 5. Misturar o chuchu, a cenoura e a beterraba, temperar com limão e sal; 6. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 66g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio										
MODALIDADE DE ENSINO: Integral										
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino e repolho roxo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Repolho roxo	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	4,42	0,27	0,01	1,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							20,55	1,35	0,06	4,83
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 71g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio										
MODALIDADE DE ENSINO: Integral										
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface e cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							22,40	1,33	0,16	3,89
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar o alface, reservar; 2. Selecionar, higienizar e ralar a cenoura, reservar; 3. Organizar em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito ou tampa e guardar sob refrigeração; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 81g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (cenoura e beterraba)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							35,74	1,36	0,16	7,08
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e ralar a beterraba, reservar; 2. Selecionar, higienizar e ralar a cenoura, reservar; 3. Organizar em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito ou tampa e guardar sob refrigeração; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 51g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	26,63	0,34	0,02	7,03
Leite em pó integral	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Maçã	45,00	2 colheres sopa	45,00	37,50	1,20	*	23,45	0,08	0,09	6,22
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
TOTAL EM 100g							107,50	2,99	2,74	19,50
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar as frutas, cortar e reservar; 2. Colocar as frutas cortadas em uma travessa e acrescentar o leite em pó; 3. Misturar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 145g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho e cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							92,05	0,90	8,07	4,22
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar e higienizar o repolho e a cenoura, reservar. 2. Cortar o repolho e ralar a cenoura; 3. Refogar o repolho e a cenoura no óleo; 4. Temperar com limão e sal; 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 49g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA, FEIJÃO E LEGUMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	90,57	11,37	4,66	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Chuchu	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,21	0,05	0,00	0,30
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,71	1,03	*	31,95	1,94	0,12	5,94
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Quiabo	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	8,13	1,23		2,43	0,16	0,02	0,52
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17		0,65	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	10,00	2 colheres de sobremesa	10,00	6,67	1,50		1,73	0,14	0,02	0,33
TOTAL EM 100g							152,98	11,93	8,39	7,41
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo ficar macio. Acrescentar a vinagreira e deixar cozinhando por mais 10 minutos. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 139g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de abacaxi	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
TOTAL EM 100g							33,74	0,17	0,04	8,66
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 320g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
TOTAL EM 100g							31,03	0,20	0,00	7,96
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 320g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de cajá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	26,33	0,59	0,17	6,37
TOTAL EM 100g							32,41	0,20	0,05	8,22
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 320g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de caju	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
TOTAL EM 100g							35,61	0,17	0,05	9,15
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 320g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CUPUAÇÚ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de cupuaçú	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,80	0,84	0,59	11,39
TOTAL EM 100g							39,43	0,28	0,19	9,78
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 320g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	50,00	0,90	0,00	13,00
TOTAL EM 100g							24,18	0,02	0,00	11,41
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 320g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de manga	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
TOTAL EM 100g							39,27	0,14	0,07	10,14
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 320g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de maracujá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
TOTAL EM 100g							36,29	0,27	0,06	9,22
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 320g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 100g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TIRAS DE CARNE BOVINA ACEBOLADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	180,00	2 colheres de servir	180,00	160,71	1,12	*	261,75	34,73	12,58	0,00
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,00	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Colorau	1,00	1/8 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	10,00	1/5 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							188,69	18,55	11,97	0,75
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras s e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 2.Refogar em uma panela até o líquido baixar, em seguida colocar a cebola em rodela e refogar até a cebola dourar. 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 214g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORRADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Torrada	50,00	3 unidades	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100g							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO:										
1. Cortar o pão francês em rodela; 2. Em uma forma colocar os pães cortados e botar no forno; 3. Deixar assar por 5 minutos.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 50g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE MOÍDA (cenoura e batata inglesa)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	20,00	1/2 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Carne bovina moída	100,00	5 colheres de sopa	100,00	84,75	1,18	*	181,37	22,56	9,41	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	20,00	2 colheres de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Repolho branco	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							155,78	15,47	8,73	2,79
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e reservar; Descongele a carne adequadamente conforme indicado na embalagem, tempere com alho, sal, pimenta do reino e pimenta de cheiro, reserve Higienizar e cortar em cubos a cenoura e a batata inglesa, higienizar e cortar o repolho branco, reservar; Refogue em uma panela aquecida com óleo a cebola e o alho picados; Adicione a carne moída e cozinhe até dourar; Adicione a carne moída a cenoura e a batata inglesa e o repolho branco, deixe cozinhar por 10 minutos ou até ficarem macios; Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas; Misturar uma parte dos ovos batidos com a carne moída, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima; Levar para assar por aproximadamente 25 minutos; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 221g				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 II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA ABACATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	30,00	2 colheres de sopa	30,00	20,00	1,50	*	0,00	0,25	1,68	1,21
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	100,00	1/2 xícara de chá	100,00	100,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							93,10	2,91	4,15	15,57
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e cortar o abacate; 2. Liquidificar a fruta com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 170g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Água filtrada ou mineral	100,00	1/2 xícara de chá	100,00	100,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana	44,00	2 colheres de sopa	44,00	30,14	1,46	*	29,61	0,38	0,02	7,82
Leite integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Mamão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	26,70	1,50	*	10,72	0,12	0,03	2,79
TOTAL EM 100g							95,46	3,01	2,91	15,20
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar; 2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos e reservar; 3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 224g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	100,00	1/2 xícara de chá	100,00	100,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Polpa de cajá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	26,33	0,59	0,17	6,37
TOTAL EM 100g							78,09	2,21	2,13	13,13
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 240g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DA MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	100,00	1/2 xícara de chá	100,00	100,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Polpa de manga	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
TOTAL EM 100g							86,54	2,13	2,16	15,49
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 240g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			