



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



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

**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

JANDIRA DIAS ARAUJO SILVA

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUES

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

CRN11: 6451

## PREPARACÕES

1. Abacaxi
2. Arroz baião de dois (arroz, feijão)
3. Arroz branco
4. Arroz colorido (arroz, macarrão)
5. Arroz com João Gomes
6. Arroz com vagem
7. Arroz com vinagreira
8. Arroz delícia (arroz, sardinha, cheiro-verde)
9. Arroz maranhense (arroz, carne bovina em cubos, alho)
10. Arroz Maria Izabel
11. Arroz verde
12. Baião de 3 (arroz, feijão-verde, carne bovina em cubos)
13. Banana
14. Batata doce cozida
15. Bife suíno frito
16. Biscoito salgado
17. Bobó de vinagreira
18. Café
19. Caldo de feijão com carne bovina moída com couve
20. Caldo de feijão com carne desfiada e couve
21. Caldo de feijão, carne bovina desfiada, couve
22. Caldo de frango desfiado com macaxeira
23. Caldo forte (frango desfiado, macaxeira)
24. Caldo verde (farinha branca, ovos, couve, coentro)
25. Carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe,

26. Carne bovina desfiada com cebolinha
27. Carne suína acebolada
28. Chocolate quente
29. Coxa e sobrecoxa assada acebolada
30. Cozidão maranhense (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira)
31. Creme de milho
32. Cuscuz de milho
33. Farinha amarela
34. Farofa com cebola
35. Farofa com cenoura e couve
36. Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha)
37. Farofa de frango com cenoura ralada e cebolinha
38. Farofa dos deuses (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate, pimentão)
39. Farofa gostosa (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cenoura, salsa)
40. Farofa saborosa (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola)
41. Farofa simples
42. Feijão carioca simples
43. Feijão com abóbora
44. Feijão com espinafre e abóbora
45. Feijão com João Gomes
46. Feijão com maxixe e quiabo
47. Feijão com vinagreira e abóbora
48. Feijão mulata gorda
49. Feijão nutritivo (feijão, abóbora, couve)
50. Feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve)
51. Fígado bovino acebolado
52. Frango ao molho com batata inglesa e cenoura
53. Frango assado acebolado
54. Frango baiano

55. Galinhada especial (frango, couve, manjeriço)
56. Iogurte de fruta
57. Isca colorida (frango, milho, pimentão)
58. Laranja
59. Leite
60. Maçã
61. Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjeriço)
62. Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjeriço)
63. Macarrão gostoso (macarrão, ovos, cebolinha, manjeriço)
64. Macarrão simples
65. Macaxeira cozida
66. Mamão
67. Melancia
68. Melão
69. Mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha)
70. Mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha)
71. Mingau de aveia
72. Mingau de fubá de milho com coco
73. Mingau de tapioca com coco
74. Ovo mexidos
75. Ovos mexidos e cheiro verde
76. Pão cheio (carne moída, cenoura, alface)
77. Pão massa fina
78. Pão massa grossa
79. Pão nutritivo (pão, carne moída, alface, cenoura, cheiro-verde)
80. Peixada maranhense
81. Peixe delícia
82. Peixe escabeche ao molho
83. Peixe frito

84. Pirão
85. Purê de batata inglesa
86. Purê misto (abóbora, batata inglesa), macarrão
87. Salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
88. Salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro-verde)
89. Salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)
90. Salada cozida (chuchu, beterraba, cheiro-verde)
91. Salada crua (acelga e pepino)
92. Salada crua (acelga, tomate)
93. Salada crua (alface, tomate)
94. Salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)
95. Salada crua (beterraba, alface, vagem refogada)
96. Salada crua (repolho, cenoura ralada)
97. Salada crua (repolho, cheiro-verde)
98. Salada crua (rúcula e tomate)
99. Salada crua (tomate, cenoura)
100. Salada de frutas (mamão, laranja, banana, aveia)
101. Salada refogada (repolho e cenoura ralada)
102. Salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde)
103. Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)
104. Sopa fortificante (carne bovina em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)
105. Suco de acerola
106. Suco de cajá
107. Suco de caju
108. Suco de goiaba
109. Suco de graviola
110. Suco de manga
111. Tangerina
112. Torta de frango com repolho



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



113. Vitamina de banana, mamão e aveia

114. Vitamina de maçã com banana

## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

**Exemplo:** Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

#### **Exemplo: COUVE**

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

### **DESSALGUE**

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                |                              |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|---|-----------------------|----------------|------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                |                              |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Abacaxi   |                       |                |                              |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Abacaxi   | 150,0                 | 1 fatia média  | 150,0                        | 84,75  | 1,77 | *                     | 40,95                               | 171,34      | 0,73        | 0,10         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                       |                |                              |        |      |                       | <b>48,32</b>                        | <b>0,86</b> | <b>0,12</b> | <b>12,33</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar, cortar em rodela e servir conforme o cardápio.  |                       |                |                              |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 84,75 g</b>  |                       |                | <b>PESO DA PORÇÃO: 150 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                    |        |      |                       |                                     |              |             |              |
|---|-----------------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                       |                 |                                    |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS ( arroz e feijão)   |                       |                 |                                    |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Arroz   | 90,00                 | 1/3 de xícara   | 90,00                              | 90,00  | 1,00 | *                     | 322,01                              | 6,44         | 0,30        | 70,88        |
| Feijão verde  | 40,00                 | 2 colh. de sopa | 40,00                              | 38,83  | 1,03 | *                     | 131,71                              | 7,85         | 0,92        | 23,78        |
| Alho  | 1,00                  | 1/3 dente alho  | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Óleo de soja  | 3,00                  | 1 colh. de café | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 colh. sopa  | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                       |                 |                                    |        |      |                       | <b>359,83</b>                       | <b>10,73</b> | <b>3,16</b> | <b>70,94</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                 |                                    |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz;</li> <li>2. Refogar bem e depois acrescentar água;</li> <li>3. Tampar a panela e deixar cozinhar;</li> <li>4. Cozinhar o feijão como de costume;</li> <li>5. Misturar o feijão cozido ao arroz cozido;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                       |                 |                                    |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 135,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                   |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--|--------------------|-------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                      |                    |                   |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO   |                    |                   |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz  | 90,0 g             | 1 colh. de servir | 90,00                             | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Alho   | 1,0 g              | 1/3 dente alho    | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Sal  | 1,0 g              | 1/8 colh. sopa    | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo   | 3,0 ml             | 1 colh. de café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>  |                    |                   |                                   |        |      |                    | <b>368,29</b>                       | <b>6,86</b> | <b>3,48</b> | <b>74,91</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                   |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                    |                   |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|--|-----------------------|-------------------|------------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                      |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO (arroz, macarrão e açafrão)   |                       |                   |                                    |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Arroz  | 90,0 g                | 1 colh. de servir | 90,00                              | 90,00  | 1,00 | *                     | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Macarrão   | 40,00                 | 2 colh. de sopa   | 40,00                              | 40,00  | 1,00 | *                     | 148,45                              | 4,00        | 0,52        | 31,18        |
| Açafrão  | 1,00                  | ½ colher café     | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                     | 3,10                                | 0,11        | 0,06        | 0,65         |
| Alho   | 1,0 g                 | 1/3 dente alho    | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Sal  | 1,0 g                 | 1/8 colh. sopa    | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo   | 3,0 ml                | 1 colh. de café   | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>  |                       |                   |                                    |        |      |                       | <b>369,13</b>                       | <b>7,79</b> | <b>2,83</b> | <b>75,81</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo;<br>2. Acrescentar o macarrão e fritar, açafrão, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal;<br>3. Deixar cozinhar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 135,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|--|-----------------------|-------------------|------------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES (arroz, João Gomes)   |                       |                   |                                    |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Arroz  | 90,0 g                | 1 colh. de servir | 90,00                              | 90,00  | 1,00 | *                     | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| João Gomes   | 20,00                 | 1 colh. de sopa   | 20,00                              | 17,24  | 1,16 | *                     | 6,86                                | 0,57        | 0,05        | 1,59         |
| Alho   | 1,0 g                 | 1/3 dente alho    | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Sal  | 1,0 g                 | 1/8 colh. sopa    | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo   | 3,0 ml                | 1 colh. de café   | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>  |                       |                   |                                    |        |      |                       | <b>317,79</b>                       | <b>6,31</b> | <b>2,99</b> | <b>64,81</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo;<br>2. Refogar as folhas de João Gomes (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco;<br>3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 115,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---|--------------------|-------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VAGEM (arroz, vagem)  |                    |                   |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Arroz   | 90,0 g             | 1 colh. de servir | 90,00                              | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88       |
| Vagem   | 20,0               | 1 colher de sopa  | 20,00                              | 15,75  | 1,27 | *                  | 3,92                                | 0,28        | 0,03        | 0,84        |
| Alho  | 1,0 g              | 1/3 dente alho    | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22        |
| Sal   | 1,0 g              | 1/8 colh. sopa    | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| Óleo  | 3,0 ml             | 1 colh. de café   | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                    |                   |                                    |        |      |                    | <b>310,32</b>                       | <b>6,25</b> | <b>3,69</b> | <b>0,61</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar a vagem em rodela;<br>2. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo;<br>3. Refogar a vagem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco;<br>4. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 115,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|--|-----------------------|-------------------|------------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA (arroz, vinagreira)   |                       |                   |                                    |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Arroz  | 90,0                  | 1 colh. de servir | 90,00                              | 90,00  | 1,00 | *                     | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Vinagreira   | 15,0                  | 1 ½ galho         | 15,00                              | 10,00  | 1,50 | *                     | 2,60                                | 0,21        | 0,04        | 0,49         |
| Alho   | 1,0                   | 1/3 dente alho    | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Sal  | 1,0                   | 1/8 colh. sopa    | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo   | 3,0                   | 1 colh. de café   | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>  |                       |                   |                                    |        |      |                       | <b>335,66</b>                       | <b>6,40</b> | <b>3,18</b> | <b>68,24</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;<br>2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;<br>3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;<br>4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;<br>5. Deixe cozinhar,<br>6. Sirva em seguida, conforme o cardápio. |                       |                   |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 115,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|--|--------------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DELÍCIA (arroz, sardinha, cheiro verde)  |                    |                       |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Arroz  | 70,00              | 2 ½ colheres sopa     | 70,00                              | 70,00  | 1,00 | *                  | 250,45                              | 5,01        | 0,23         | 55,13        |
| Água filtrada ou mineral   | 160,00             | 1/3 xícara de chá     | 160,00                             | 160,00 | 1,00 | *                  | 0,0                                 | 0,0         | 0,0          | 0,0          |
| Sardinha em conserva de óleo   | 30,00              | 2 colheres de sopa    | 30,00                              | 30,00  | 1,00 | *                  | 113,99                              | 6,38        | 9,62         | 0,00         |
| Cheiro verde   | 5,00               | 1 colher de sobremesa | 5,00                               | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12        | 0,02         | 0,25         |
| Alho   | 1,00               | 1/3 dente alho        | 1,00                               | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                               | 0,00        | 2,00         | 0,00         |
| Cebola   | 5,00               | 1/2 colher sopa       | 3,00                               | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| Colorau  | 1,00               | 1/8 colher sopa       | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 3,61                                | 0,38        | 0,07         | 0,58         |
| Limão  | 5,00               | ½ unidade             | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00         | 0,26         |
| Sal  | 1,00               | 1/8 colher sopa       | 0,10                               | 0,10   | 1,00 | *                  | 0,83                                | 0,04        | 0,00         | 0,19         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>  |                    |                       |                                    |        |      |                    | <b>282,96</b>                       | <b>9,77</b> | <b>11,64</b> | <b>33,53</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar adequadamente as latas de sardinha e depois abrir. Reservar;</li> <li>Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;</li> <li>Acrescente água e acertar o sal, mexa;</li> <li>Em seguida acrescentar a sardinha e o cheiro verde e misturar bem;</li> <li>Deixe cozinhar por 5 minutos;</li> <li>Sirva em seguida, conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|--------------------|-------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARANHENSE (arroz, carne bovina em cubos, alho)   |                    |                   |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz   | 70,00              | 2 ½ colheres sopa | 70,00                              | 70,00  | 1,00 | *                  | 251,77                              | 5,13        | 1,31        | 54,22        |
| Carne bovina desfiada   | 20,00              | ½ colher de sopa  | 20,00                              | 16,95  | 1,18 | *                  | 24,41                               | 3,53        | 1,04        | 0,00         |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher de sopa  | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Tomate  | 5,00               | 1/6 colher sopa   | 5,00                               | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,13                                | 0,01        | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta do cheiro   | 3,00               | ½ colher sopa     | 3,00                               | 2,50   | 1,20 | *                  | 0,68                                | 0,05        | 0,01        | 0,12         |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 colher sopa   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Sal   | 1,00               | 1/8 colher sopa   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 colher sopa   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00        | 1,00        | 0,00         |
| Limão   | 2,00               | 1 colher chá      | 2,00                               | 0,95   | 2,11 | *                  | 0,30                                | 0,01        | 0,00        | 0,11         |
| Colorau   | 1,00               | 1 colher café     | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00        | 1,00        | 0,00         |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher chá      | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                    |                   |                                    |        |      |                    | <b>262,11</b>                       | <b>9,88</b> | <b>4,57</b> | <b>43,60</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 1. Descongelar adequadamente, cortar em cubos e temperar a carne. Reservar;   |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 2. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar a carne, mexer e deixar cozinhar até que fique macia, em seguida desfiar;  |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 3. Depois de desfiada acrescentar o arroz lavado, colocar água suficiente para o cozimento do arroz, ajustar o sal;   |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 4. Deixe cozinhar;  |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 5. Servir conforme o cardápio.  |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 108,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--|--------------------|-------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL   |                    |                   |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz  | 70,00              | 2 ½ colheres sopa | 70,00                              | 70,00  | 1,00 | *                  | 251,77                              | 5,13        | 1,31        | 54,22        |
| Carne bovina em cubos  | 20,00              | ½ colher de sopa  | 20,00                              | 16,95  | 1,18 | *                  | 24,41                               | 3,53        | 1,04        | 0,00         |
| Cebola   | 5,00               | ½ colher de sopa  | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Tomate   | 5,00               | ½ colher de sopa  | 5,00                               | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,13                                | 0,01        | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta do cheiro  | 3,00               | ½ colher sopa     | 3,00                               | 2,50   | 1,20 | *                  | 0,68                                | 0,05        | 0,01        | 0,12         |
| Pimenta do reino   | 1,00               | 1/8 colher sopa   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Sal  | 1,00               | 1/8 colher sopa   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Colorau  | 1,00               | 1/8 colher sopa   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00        | 1,00        | 0,00         |
| Limão  | 2,00               | 1 colher chá      | 2,00                               | 0,95   | 2,11 | *                  | 0,30                                | 0,01        | 0,00        | 0,11         |
| Óleo   | 3,00               | 1 colher chá      | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>  |                    |                   |                                    |        |      |                    | <b>317,39</b>                       | <b>8,64</b> | <b>7,23</b> | <b>53,85</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 1. Descongelar adequadamente, cortar em cubos e temperar. Reservar;<br>2. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar a carne, mexer e deixar cozinhar até amolecer;<br>3. Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar, até que fiquem macios, acertar o sal;<br>4. Deixe cozinhar;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                    |                   |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 108,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|---|--------------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE 3 (arroz, feijão verde, carne bovina em cubos)   |                    |                      |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz   | 45,00              | ½ xícara             | 45,00                              | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                              | 3,22         | 0,15        | 35,44        |
| Água  | 90,00              | 1/3 xícara           | 90,00                              | 90,00  | 1,0  | *                  | *                                   | *            | *           | *            |
| Carne bovina  | 25,00              | 1 colher de sopa     | 25,00                              | 17,99  | 1,39 | *                  | 31,12                               | 5,56         | 0,81        | 0,00         |
| Feijão-verde  | 20,00              | 1 colher de sopa     | 20,00                              | 17,39  | 1,15 | *                  | 21,10                               | 0,55         | 0,54        | 3,53         |
| Cebola  | 5,00               | 1 ½ colher de sopa   | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Tomate  | 5,00               | 1/6 Col. de sopa     | 5,00                               | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Pimenta de cheiro   | 5,0                | ½ unidade            | 3,0                                | 1,4    | 2,1  | *                  | 0,39                                | 0,03         | 0,00        | 0,07         |
| Pimenta do reino  | 1,0                | 1 colher de café     | 1,0                                | 1,0    | 1,0  | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Alho  | 5,00               | 1 ½ colher de sopa   | 2,00                               | 1,83   | 1,09 | *                  | 2,08                                | 0,13         | 0,00        | 0,44         |
| Sal   | 2,00               | 1/6 colher de sopa   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Limão   | 5,00               | 1 colher de café     | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Colorau   | 1,00               | 1/6 de colher de chá | 2,00                               | 2,00   | 1,00 | *                  | 0,30                                | 0,00         | 0,00        | 0,06         |
| Óleo  | 1,00               | 1 colher de café     | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                    |                      |                                    |        |      |                    | <b>277,93</b>                       | <b>11,81</b> | <b>3,48</b> | <b>48,62</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne bovina e cortar em cubos, temperar com sal, pimenta do reino, limão, colorau. Reservar;</li> <li>2. Lave o arroz e escorra bem a água. Reservar;</li> <li>3. Ferva a água;</li> <li>4. Separe o feijão verde. Reservar;</li> <li>5. Em uma panela, refogar a carne em cubos com o restante dos temperos;</li> <li>6. Quando a carne já estiver dourando, adicione o arroz branco e o feijão verde na panela;</li> <li>7. Refogue o arroz e o feijão verde após acrescentar a água quente;</li> <li>8. Espere o arroz absorver o restante da água;</li> <li>9. Sirva.</li> </ol> |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|---|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA  |                       |                 |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Banana  | 86,00                 | 1 unidade média | 86,00                             | 58,90  | 1,46 | *                     | 57,87                               | 0,75        | 0,04        | 15,29        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                 |                                   |        |      |                       | <b>98,25</b>                        | <b>1,27</b> | <b>0,07</b> | <b>25,96</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e servir conforme o cardápio.  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 86,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                |                                    |        |      |                       |                                     |               |             |             |
|---|-----------------------|----------------|------------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                |                                    |        |      |                       |                                     |               |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA  |                       |                |                                    |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |               |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)    | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)  |
| Batata doce   | 100,00                | 1 pedaço média | 100,00                             | 82,64  | 1,21 | *                     | 97,72                               | 1,04          | 0,11        | 23,30       |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                       |                |                                    |        |      |                       | <b>118,24</b>                       | <b>494,72</b> | <b>1,26</b> | <b>0,13</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cozinhar a batata doce até ficar macia;<br>2. Servir de acordo com o cardápio.   |                       |                |                                    |        |      |                       |                                     |               |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |               |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |              |             |
|--|--------------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE SUÍNO FRITO   |                    |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |             |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Carne suína  | 200,00             | 1 bife médio    | 200,00                             | 178,57 | 1,12 | *                  | 257,20                              | 37,17        | 10,92        | 0,00        |
| Cebola   | 5,00               | ½ colher 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 sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| Alho   | 1,00               | 1/3 dente alho  | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22        |
| Colorau  | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03        |
| Pimenta do reino   | 1,00               | 1 colher café   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02        |
| Limão  | 5,00               | 1 colher chá    | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 1,59                                | 0,05         | 0,01         | 0,55        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>  |                    |                 |                                    |        |      |                    | <b>203,39</b>                       | <b>18,30</b> | <b>13,79</b> | <b>0,67</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| 1. Descongelar adequadamente a carne suína e cortar como bife, e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2. Refogar os bifes com óleo;<br>3. Retirar as bistecas da panela e colocar as cebolas para serem douradas;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 217,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |              |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                   |                                  |        |      |                       |                                     |              |              |              |
|---|-----------------------|-------------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                   |                                  |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO  |                       |                   |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)   |
| Biscoito salgado  | 30,00                 | 6 unidades médias | 30,00                            | 30,00  | 1,00 | *                     | 132,85                              | 2,42         | 3,59         | 22,57        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                       |                   |                                  |        |      |                       | <b>432,00</b>                       | <b>10,10</b> | <b>14,40</b> | <b>68,70</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Servir de acordo com o cardápio.   |                       |                   |                                  |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g):30,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |             |
|---|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO  |                       |                 |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)  |
| Vinagreira  | 20,00                 | 1 ½ colher sopa | 20,00                             | 13,33  | 1,50 | *                     | 5,31                                | 0,44        | 0,04         | 1,23        |
| Alho  | 1,00                  | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06        | 0,00         | 0,22        |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| Pimenta do reino  | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,07                                | 0,00        | 0,00         | 0,02        |
| Pimenta do cheiro   | 5,00                  | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                     | 0,65                                | 0,05        | 0,01         | 0,11        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                       |                 |                                   |        |      |                       | <b>149,52</b>                       | <b>1,54</b> | <b>14,59</b> | <b>4,37</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |             |
| 1. Tirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar;  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |             |
| 2. Refogar as folhas da vinagreira com alho, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto;  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |             |
| 3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias;  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |             |
| 4. Cozinhar até amolecer;   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |             |
| 5. Servir conforme o cardápio.  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                    |                                  |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|---|-----------------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                    |                                  |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO:CAFÉ   |                       |                    |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Café  | 10,00                 | ½ colher sopa      | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                     | 0,10                                | 0,01        | 0,02        | 0,05         |
| Açúcar  | 5,00                  | 1 colher chá cheia | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                     | 19,34                               | 0,02        | 0,00        | 4,98         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                    |                                  |        |      |                       | <b>129,62</b>                       | <b>0,19</b> | <b>0,13</b> | <b>33,52</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                    |                                  |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;   |                       |                    |                                  |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| 2. Coar;  |                       |                    |                                  |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| 3. Servir conforme o cardápio.  |                       |                    |                                  |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g):15,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|--|--------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA COM COUVE   |                    |                 |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão   | 18,00              | 1 colher sopa   | 18,00                            | 17,48  | 1,03 | *                  | 57,51                               | 3,49         | 0,22        | 10,70        |
| Carne bovina moída   | 60,00              | 2 colheres sopa | 60,00                            | 53,27  | 1,12 | *                  | 72,75                               | 10,35        | 3,17        | 0,00         |
| Couve  | 10,00              | ½ colher sopa   | 10,00                            | 7,69   | 1,30 | *                  | 3,08                                | 0,13         | 0,04        | 0,48         |
| 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         |
| Alho   | 1,00               | 1/3 dente alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Sal  | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo   | 3,00               | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro  | 5,00               | ½ unidade       | 5,00                             | 2,30   | 2,10 | *                  | 0,63                                | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                    |                 |                                  |        |      |                    | <b>190,31</b>                       | <b>14,06</b> | <b>7,79</b> | <b>16,39</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne;</li> <li>2. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne nos outros temperos por aproximadamente 25 minutos;</li> <li>3. Higienizar e picar a couve e a cebolinha. Reservar;</li> <li>4. Cozinhar o feijão como de costume, em seguida passar no liquidificador;</li> <li>5. No refogado da carne acrescentar o feijão liquidificado e deixar ferver;</li> <li>6. Acrescente a couve e deixe cozinhar por mais 20 minutos;</li> <li>7. Desligar o fogo e jogar a cebolinha picada por cima;</li> <li>8. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):106,3g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                     |              |             |              |
|--|-----------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA DESFIADA E COUVE  |                       |                 |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Feijão   | 18,00                 | 1 colher sopa   | 18,00                            | 17,48  | 1,03 | *                     | 57,51                               | 3,49         | 0,22        | 10,70        |
| Carne bovina moída   | 60,00                 | 2 colheres sopa | 60,00                            | 53,27  | 1,12 | *                     | 72,75                               | 10,35        | 3,17        | 0,00         |
| Couve  | 10,00                 | ½ colher sopa   | 10,00                            | 7,69   | 1,30 | *                     | 3,08                                | 0,13         | 0,04        | 0,48         |
| 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         |
| Alho   | 1,00                  | 1/3 dente alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Sal  | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo   | 3,00                  | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro  | 5,00                  | ½ unidade       | 5,00                             | 2,30   | 2,10 | *                     | 0,63                                | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                       |                 |                                  |        |      |                       | <b>190,31</b>                       | <b>14,06</b> | <b>7,79</b> | <b>16,39</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente, cortar a carne em pedaços pequenos;</li> <li>Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne nos outros temperos por aproximadamente 25 minutos;</li> <li>Higienizar e picar a couve e a cebolinha. Reservar;</li> <li>Cozinhar o feijão como de costume, em seguida passar no liquidificador;</li> <li>No refogado da carne acrescentar o feijão liquidificado e deixar ferver;</li> <li>Acrescente a couve e deixe cozinhar por mais 20 minutos;</li> <li>Desligar o fogo e jogar a cebolinha picada por cima;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):106,3g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|--|--------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM MACAXEIRA   |                    |                 |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Frango   | 30,00              | 1 ½ colher sopa | 30,00                            | 21,58  | 1,39 | *                  | 25,72                               | 4,65        | 0,65         | 0,00         |
| Macaxeira  | 30,00              | 1 colher sopa   | 30,00                            | 23,62  | 1,27 | *                  | 35,77                               | 0,27        | 0,07         | 8,54         |
| Cebolinha  | 2,30               | 1 colher sopa   | 2,30                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01         | 0,07         |
| Cebola   | 5,00               | ½ colher sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Limão  | 5,00               | 1 colher chá    | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00         | 0,26         |
| Óleo   | 3,00               | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00         | 0,00         |
| Sal  | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| Tomate   | 5,00               | 1/6 colher sopa | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01         | 0,12         |
| Pimenta do reino   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00         | 0,02         |
| Pimenta de cheiro  | 5,00               | ½ unidade       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05        | 0,01         | 0,11         |
| Colorau  | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00         | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                    |                 |                                  |        |      |                    | <b>192,04</b>                       | <b>5,70</b> | <b>11,28</b> | <b>16,70</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos;</li> <li>4. Cozinhar a macaxeira com água. Reservar;</li> <li>5. Bater a macaxeira cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso;</li> <li>6. Acrescentar a macaxeira batida no liquidificador do frango e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;</li> <li>7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo;</li> <li>8. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 93,69</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|--|--------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO FORTE (frango desfiado, macaxeira)   |                    |                 |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Frango   | 30,00              | 1 ½ colher sopa | 30,00                            | 21,58  | 1,39 | *                  | 25,72                               | 4,65        | 0,65         | 0,00         |
| Macaxeira  | 30,00              | 1 colher sopa   | 30,00                            | 23,62  | 1,27 | *                  | 35,77                               | 0,27        | 0,07         | 8,54         |
| Cebolinha  | 2,30               | 1 colher sopa   | 2,30                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01         | 0,07         |
| Cebola   | 5,00               | ½ colher sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Limão  | 5,00               | 1 colher chá    | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00         | 0,26         |
| Óleo   | 3,00               | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00         | 0,00         |
| Sal  | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| Tomate   | 5,00               | 1/6 colher sopa | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01         | 0,12         |
| Pimenta do reino   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00         | 0,02         |
| Pimenta de cheiro  | 5,00               | ½ unidade       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05        | 0,01         | 0,11         |
| Colorau  | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00         | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                    |                 |                                  |        |      |                    | <b>192,04</b>                       | <b>5,70</b> | <b>11,28</b> | <b>16,70</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos;</li> <li>Cozinhar a macaxeira com água. Reservar;</li> <li>Bater a macaxeira cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso;</li> <li>Acrescentar a macaxeira batida no liquidificador do frango e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;</li> <li>Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 93,69</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|--------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO VERDE (farinha branca, ovos, couve, coentro)  |                    |                       |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Ovo   | 50,00              | 1 unidade             | 50,00                             | 44,64  | 1,12 | *                  | 63,89                               | 5,82        | 3,97        | 0,73         |
| Farinha branca  | 20,00              | 1 colher de sopa      | 20,00                             | 20,00  | 1,00 | *                  | 73,05                               | 0,25        | 0,06        | 17,84        |
| Cebola  | 5,00               | ½ Colher de sopa      | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Tomate  | 5,00               | 1/6 colher de sopa    | 5,00                              | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| Couve   | 20,00              | 1 colher sopa         | 20,00                             | 13,33  | 1,50 | *                  | 3,61                                | 0,38        | 0,07        | 0,58         |
| Alho  | 1,00               | 1/3 de dente de alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade             | 5,00                              | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Sal   | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo  | 1,00               | 1 colher de chá       | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00        | 1,00        | 0,00         |
| Coentro   | 5,00               | 1 colher de sopa      | 5,00                              | 4,31   | 1,16 | *                  | 12,03                               | 0,95        | 0,21        | 2,25         |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                    |                       |                                   |        |      |                    | <b>260,58</b>                       | <b>8,72</b> | <b>6,55</b> | <b>42,71</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 1. Higienizar e cortar a couve. Reservar;   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 2. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 2. Refogar o alho, cebola, colorau, a couve, o coentro, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo;   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 4. Adicionar os ovos da vasilha e sal; deixar cozinhar;   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 9. 5. Finalizar com o cheiro verde e servir conforme o cardápio.  |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 115,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|---|--------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM BATATA INGLESA, AÓBORA, QUIABO E MAXIXE   |                    |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne bovina em cubos   | 40,00              | 2 colheres sopa | 40,00                             | 33,90  | 1,18 | *                  | 48,83                               | 7,06         | 2,07        | 0,00        |
| Batata inglesa  | 20,00              | 1 colher sopa   | 20,00                             | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                               | 0,32         | 0,00        | 2,65        |
| Abóbora   | 20,00              | 1 colher sopa   | 20,00                             | 14,59  | 1,37 | *                  | 5,84                                | 0,25         | 0,08        | 0,90        |
| Maxixe  | 40,00              | 1 colher sopa   | 40,00                             | 38,09  | 1,05 | *                  | 5,24                                | 0,53         | 0,03        | 1,04        |
| Quiabo  | 40,00              | 1 colher sopa   | 40,00                             | 32,52  | 1,23 | *                  | 9,74                                | 0,62         | 0,10        | 2,07        |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Limão   | 5,00               | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate  | 5,00               | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                    |                 |                                   |        |      |                    | <b>124,35</b>                       | <b>16,12</b> | <b>5,39</b> | <b>1,92</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora e a batata inglesa. Reservar;   |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 2. Lavar, higienizar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar;   |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;  |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;  |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 5. Acrescentar a batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe e deixar cozinhar até que fiquem macios;  |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 6. Servir conforme o cardápio.  |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 186,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                    |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
|---|-----------------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                    |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLINHA   |                       |                    |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)  |
| Carne bovina  | 60,00                 | 2 colheres de sopa | 60,00                             | 50,85  | 1,18 | *                     | 73,24                               | 10,59        | 3,11        | 0,00        |
| 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 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        |
| Limão   | 5,00                  | 1 colher chá       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                     | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Óleo  | 3,00                  | 1 colher café      | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 colher sopa    | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate  | 5,00                  | 1/6 colher sopa    | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                     | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Pimenta do reino  | 1,00                  | 1/8 de colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Pimenta de cheiro   | 5,00                  | ½ unidade          | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                     | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Colorau   | 1,00                  | 1/8 colher sopa    | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                       |                    |                                   |        |      |                       | <b>104,79</b>                       | <b>15,11</b> | <b>8,53</b> | <b>1,59</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                    |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| 1. Descongelar adequadamente a carne e cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;   |                       |                    |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| 2. Refogar a carne com o restante dos temperos e o óleo e deixar reduzir a água até ficar macia, em seguida desfiar;  |                       |                    |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| 3. Acrescentar a cebola em rodela e fritar um pouco, finalize com cebolinha picada;   |                       |                    |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| 4. Servir conforme o cardápio.  |                       |                    |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 89,3 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|---|--------------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ACEBOLADA   |                    |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne suína   | 180,00             | 6 colheres sopa | 180,00                             | 162,16 | 1,11 | *                  | 284,80                              | 36,66        | 14,22       | 0,00        |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Cebola  | 20,00              | ½ colher sopa   | 20,00                              | 13,99  | 1,43 | *                  | 5,51                                | 0,24         | 0,01        | 1,24        |
| Alho  | 1,00               | 1/3 dente alho  | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher café   | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                    |                 |                                    |        |      |                    | <b>172,89</b>                       | <b>20,08</b> | <b>9,36</b> | <b>0,83</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;  |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;   |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 3. Servir conforme o cardápio.  |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 207,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                          |                                    |        |      |                       |                                     |              |              |              |
|---|-----------------------|--------------------------|------------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                          |                                    |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE QUENTE  |                       |                          |                                    |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA           | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)   |
| Leite integral  | 30,00                 | 2 colheres de sopa cheia | 30,00                              | 30,00  | 1,00 | *                     | 60,15                               | 251,68       | 0,63         | 0,33         |
| Achocolatado em pó  | 20,00                 | 1 colher de sopa cheia   | 20,00                              | 20,00  | 1,00 | *                     | 149,00                              | 623,40       | 7,63         | 8,07         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                       |                          |                                    |        |      |                       | <b>464,77</b>                       | <b>18,35</b> | <b>18,66</b> | <b>56,51</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                          |                                    |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| 1. Colocar água, o leite e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;  |                       |                          |                                    |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.   |                       |                          |                                    |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                          | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                      |                                     |        |      |                       |                                     |              |             |             |
|---|-----------------------|----------------------|-------------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                       |                      |                                     |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOXA ASSADA ACEBOLADA   |                       |                      |                                     |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                              | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)  |
| Frango (coxa e sobrecoxa)   | 180,00                | 1 pedaço médio       | 180,00                              | 129,50 | 1,39 | *                     | 329,61                              | 20,02        | 27,06       | 0,00        |
| Alho  | 1,00                  | 1/3 de dente de alho | 1,00                                | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola  | 5,00                  | 1/2 colher de sopa   | 5,00                                | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Óleo  | 3,00                  | 1 Colher de café     | 3,00                                | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Limão   | 5,00                  | 1 colher de chá      | 5,00                                | 2,38   | 2,10 | *                     | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Pimenta do reino  | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Colorau   | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                       |                      |                                     |        |      |                       | <b>359,52</b>                       | <b>19,15</b> | <b>8,30</b> | <b>0,57</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                      |                                     |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| 1. Descascar e cortar em rodela as cebolas;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal;<br>3. Assar o frango com as cebolas em rodela numa forma untada com óleo.<br>4. Servir conforme o cardápio. |                       |                      |                                     |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 197,00 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                      |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|--|--------------------|----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                      |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO MARANHENSE (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira)   |                    |                      |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne em cubos   | 60,00              | 2 colheres de sopa   | 60,00                            | 50,85  | 1,18 | *                  | 73,24                               | 10,58        | 3,11        | 0,00        |
| Abóbora  | 20,00              | 1 colher de sopa     | 20,00                            | 14,60  | 1,37 | *                  | 0,00                                | 0,25         | 0,08        | 0,90        |
| Inhame   | 40,00              | 4 colheres de sopa   | 40,00                            | 29,41  | 1,36 | *                  | 28,44                               | 0,60         | 0,06        | 6,83        |
| Vinagreira   | 10,00              | 1 colher de sopa     | 10,00                            | 1,00   | 1,50 | *                  | 0,26                                | 0,02         | 0,00        | 0,05        |
| Cebolinha  | 2,30               | 1 colher sopa        | 2,30                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04         | 0,01        | 0,07        |
| Cebola   | 5,00               | ½ colher sopa        | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Tomate   | 5,00               | 1/6 colher sopa      | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Alho   | 1,00               | 1/3 de dente de alho | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Limão  | 5,00               | 1 colher chá         | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Óleo   | 3,00               | 1 colher café        | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal  | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Pimenta do reino   | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Pimenta de cheiro  | 5,00               | ½ unidade            | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Colorau  | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>  |                    |                      |                                  |        |      |                    | <b>113,89</b>                       | <b>11,57</b> | <b>6,22</b> | <b>2,98</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                      |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar e cortar em cubos a abóbora e o inhame. Reservar;</li> <li>2. Lavar e retirar a vinagreira dos talos. Reservar;</li> <li>3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;</li> <li>5. Acrescentar o inhame e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos, em seguida acrescente a abóbora e deixe cozinhar até que fiquem macios;</li> <li>6. Finalizar com a vinagreira e deixar cozinhar por mais 5 minutos;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                      |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 132 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|---|--------------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO  |                    |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Milho verde   | 50,00              | 2 colheres sopa | 50,00                              | 26,60  | 1,88 | *                  | 36,75                               | 1,75        | 0,16         | 7,59         |
| Manteiga  | 5,00               | ¼ colher sopa   | 5,00                               | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                               | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Farinha de trigo  | 10,00              | 1 colher sopa   | 10,00                              | 10,00  | 1,00 | *                  | 36,05                               | 0,98        | 0,14         | 7,51         |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher sopa   | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Leite integral  | 15,00              | 1 colher sopa   | 15,00                              | 15,00  | 1,00 | *                  | 74,50                               | 3,81        | 4,04         | 5,88         |
| Leite de coco   | 15,00              | 1 colher sopa   | 15,00                              | 7,98   | 1,88 | *                  | 13,26                               | 0,08        | 1,47         | 0,18         |
| Sal   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                    |                 |                                    |        |      |                    | <b>286,99</b>                       | <b>9,71</b> | <b>14,36</b> | <b>31,08</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| 1. Liquidificar o leite e o milho e reservar;<br>2. Refogar a cebola na manteiga e depois acrescentar aos poucos a mistura de milho mexer sempre;<br>3. Adicionar aos poucos o leite de coco e o trigo dissolvido com um pouco de água até obter um creme grosso;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                 |                                   |        |    |                       |                                     |             |             |              |
|--|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|----|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                      |                       |                 |                                   |        |    |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO  |                       |                 |                                   |        |    |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Flocão de milho  | 40,00                 | 2 colheres sopa | 40,00                             | 40,00  | 1  | *                     | 141,39                              | 2,89        | 0,76        | 31,55        |
| Sal  | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1  | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                       |                 |                                   |        |    |                       | <b>344,86</b>                       | <b>7,04</b> | <b>1,86</b> | <b>76,95</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                 |                                   |        |    |                       |                                     |             |             |              |
| 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;<br>2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos, até começar a cheirar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                       |                 |                                   |        |    |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 41,0 g</b> |        |    |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                     |            |            |            |
|---|-----------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                     |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA   |                       |                 |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |            |            |            |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Farinha amarela   | 5,00                  | 2 colheres sopa | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                     | 18,01                               | 0,08       | 0,02       | 4,36       |
| TOTAL EM 100g   |                       |                 |                                  |        |      |                       | 360,18                              | 1,62       | 0,47       | 87,29      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Servir conforme o cardápio.   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                     |            |            |            |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 5,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |              |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CEBOLA  |                       |                       |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)   |
| Farinha branca   | 40,00                 | 2 colheres de sopa    | 40,00                             | 40,00  | 1,00 | *                     | 146,11                              | 0,49        | 0,11         | 35,68        |
| Manteiga   | 5,00                  | ¼ de colher de sopa   | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                     | 36,30                               | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Cebola   | 5,00                  | ½ colher de sopa      | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Alho   | 1,00                  | 1/3 de dente de alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06        | 0,00         | 0,22         |
| Sal  | 1,00                  | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                       |                       |                                   |        |      |                       | <b>395,67</b>                       | <b>1,19</b> | <b>13,55</b> | <b>67,79</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |              |
| 1. Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;<br>2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);<br>3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;<br>4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;<br>5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;<br>6. Cuidado para não queimar;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 52,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|--------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CENOURA E COUVE  |                    |                       |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Farinha Branca  | 40,00              | 2 colheres de sopa    | 40,00                             | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49        | 0,11        | 35,68        |
| Couve   | 20,00              | 1 colher de sopa      | 20,00                             | 12,20  | 1,64 | *                  | 3,30                                | 0,35        | 0,07        | 0,53         |
| Cenoura   | 20,00              | 1 colher de sopa      | 20,00                             | 18,52  | 1,16 | *                  | 4,62                                | 0,17        | 0,03        | 0,70         |
| Alho  | 1,00               | 1/3 dente alho        | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola,   | 5,00               | ½ colher de sopa      | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher de café      | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal   | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Cheiro verde  | 5,00               | 1 colher de sopa      | 5,00                              | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12        | 0,02        | 0,25         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                    |                       |                                   |        |      |                    | <b>291,65</b>                       | <b>1,24</b> | <b>5,73</b> | <b>59,98</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola até que fique dourados;</li> <li>2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);</li> <li>3. Adicione a cenoura ralada e a couve em tirinhas higienizados, adicionar o sal no refogado e mexa;</li> <li>4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 52,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|---|--------------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO (farinha branca, frango em cubos e cebolinha)  |                    |                      |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Farinha Branca  | 40,00              | 2 colheres de sopa   | 40,00                              | 40,00  | 1,00 | *                  | 1,00                                | 1,00         | 0,11        | 35,68        |
| Frango em cubos   | 30,00              | 1 colher de sopa     | 30,00                              | 25,42  | 1,18 | *                  | 100,00                              | 1,12         | 1,55        | 0,00         |
| Cebolinha   | 5,00               | 1 colher de sopa     | 5,00                               | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,00                                | 1,00         | 0,02        | 0,15         |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher sopa        | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Tomate  | 5,00               | 1/6 colher sopa      | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Alho  | 1,00               | 1/3 de dente de alho | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Limão   | 5,00               | 1 colher chá         | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher café        | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal   | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade            | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                    |                      |                                    |        |      |                    | <b>227,98</b>                       | <b>10,98</b> | <b>5,58</b> | <b>32,90</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;  |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino;   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| 3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar o frango deixar refogar até dourar;  |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| 4. Em seguida adicione a farinha e mexa sem parar até misturar tudo;  |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| 5. Em seguida, salpique a cebolinha sobre a farofa;   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| 6. Servir conforme o cardápio.  |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 105,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--|--------------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO COM CENOURA RALADA E CEBOLINHA  |                    |                      |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Farinha amarela  | 40,00              | 2 colheres de sopa   | 40,00                              | 40,00  | 1,00 | *                  | 1,00                                | 1,00        | 0,11        | 35,68        |
| Isca de frango   | 60,00              | 2 colheres sopa      | 60,00                              | 43,17  | 1,39 | *                  | 51,44                               | 9,29        | 1,30        | 0,00         |
| Cenoura  | 5,00               | ½ colher sopa        | 5,00                               | 4,31   | 1,16 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Cebolinha  | 5,00               | 1 colher de sopa     | 5,00                               | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,00                                | 1,00        | 0,02        | 0,15         |
| Cebola   | 5,00               | ½ colher sopa        | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Alho   | 1,00               | 1/3 de dente de alho | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Limão  | 5,00               | 1 colher chá         | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Óleo   | 3,00               | 1 colher café        | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal  | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino   | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro  | 5,00               | ½ unidade            | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Colorau  | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                    |                      |                                    |        |      |                    | <b>213,92</b>                       | <b>9,52</b> | <b>2,41</b> | <b>38,00</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e ralar a cenoura. Reservar;</li> <li>Higienizar e cortar a cebolinha em rodela. Reservar;</li> <li>Descongelar o frango adequadamente, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta de cheiro e sal;</li> <li>Refogar a cebola com óleo, em seguida acrescentar a carne em tiras e continuar refogando;</li> <li>Deixe cozinhar com o próprio caldo que for se formando do frango até q fique macia e quase nada de caldo;</li> <li>Adicionar a farinha branca e mexa bem até a farinha ficar torrada;</li> <li>Em seguida, salpicar a cebola ralada e a cebolinha sobre a farofa;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 132,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                    |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|--|-----------------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                       |                    |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DOS DEUSES (flocão de milho, ovos, tomate, pimentão)  |                       |                    |                                    |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Flocão de milho  | 40,00                 | 2 colheres de sopa | 40,00                              | 40,00  | 1,00 | *                     | 144,35                              | 0,62        | 0,11        | 35,16        |
| Ovo  | 50,00                 | 1 unidade          | 50,00                              | 44,64  | 1,12 | *                     | 56,22                               | 5,12        | 3,50        | 0,64         |
| Tomate   | 5,00                  | 1/6 Colher de sopa | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                     | 0,59                                | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Pimentão   | 5,00                  | ½ colher de sopa   | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                     | 0,82                                | 0,04        | 0,01        | 0,19         |
| Sal  | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo   | 3,00                  | 1 Colher de café   | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                       |                    |                                    |        |      |                       | <b>257,43</b>                       | <b>6,48</b> | <b>9,15</b> | <b>36,96</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                    |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| 1. Higienizar e cortar em pedaços pequenos o tomate e o pimentão verde. Reservar;<br>2. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;<br>3. Fazer o cuscuz como de costume, esfarelar e reservar;<br>4. Em uma bacia quebrar os ovos um a um. Reservar;<br>5. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, tomate, e pimentão verde;<br>6. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; em seguida acrescente o flocão de milho e mexa para não queimar. |                       |                    |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 104,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                      |        |                                    |      |                    |                        |                                     |             |              |  |
|---|--------------------|----------------------|--------|------------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                      |        |                                    |      |                    |                        |                                     |             |              |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA GOSTOSA (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cenoura e salsa)   |                    |                      |        |                                    |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |                                     |             |              |  |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g) | PL (g)                             | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)         | PTN (g)                             | LPD (g)     | CHO (g)      |  |
| Farinha Branca  | 40,00              | 2 colheres de sopa   | 40,00  | 40,00                              | 1,00 | *                  | 1,00                   | 1,00                                | 0,11        | 35,68        |  |
| Feijão verde  | 20,00              | 1 colher de sopa     | 20,00  | 17,39                              | 1,15 | *                  | 5,00                   | 2,10                                | 0,22        | 10,65        |  |
| Frango desfiado   | 30,00              | 1 colher de sopa     | 30,00  | 25,42                              | 1,18 | *                  | 100,00                 | 1,12                                | 1,55        | 0,00         |  |
| Cenoura   | 20,00              | 1 colher de sopa     | 20,00  | 18,52                              | 1,16 | *                  | 4,62                   | 0,17                                | 0,03        | 0,70         |  |
| Salsinha  | 5,00               | 1 colher de sopa     | 5,00   | 4,31                               | 1,16 | *                  | 5,00                   | 2,10                                | 0,02        | 0,25         |  |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher sopa        | 5,00   | 3,50                               | 1,43 | *                  | 1,38                   | 0,06                                | 0,00        | 0,31         |  |
| Tomate  | 5,00               | 1/6 colher sopa      | 5,00   | 3,85                               | 1,30 | *                  | 0,59                   | 0,04                                | 0,01        | 0,12         |  |
| Alho  | 1,00               | 1/3 de dente de alho | 1,00   | 0,92                               | 1,09 | *                  | 1,04                   | 0,06                                | 0,00        | 0,22         |  |
| Limão   | 5,00               | 1 colher chá         | 5,00   | 2,38                               | 2,10 | *                  | 0,76                   | 0,02                                | 0,00        | 0,26         |  |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher café        | 3,00   | 3,00                               | 1,00 | *                  | 26,52                  | 0,00                                | 3,00        | 0,00         |  |
| Sal   | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00   | 1,00                               | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00                                | 0,00        | 0,00         |  |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00   | 1,00                               | 1,00 | *                  | 0,07                   | 0,00                                | 0,00        | 0,02         |  |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade            | 5,00   | 2,38                               | 2,10 | *                  | 0,65                   | 0,05                                | 0,01        | 0,11         |  |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00   | 1,00                               | 1,00 | *                  | 0,15                   | 0,00                                | 0,00        | 0,03         |  |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                    |                      |        |                                    |      |                    | <b>207,99</b>          | <b>7,12</b>                         | <b>4,06</b> | <b>35,34</b> |  |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                      |        |                                    |      |                    |                        |                                     |             |              |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e picar a salsinha. Reservar;</li> <li>Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;</li> <li>Cozinhar o feijão até que fique macio, escorrer a água e reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino;</li> <li>Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar o frango deixar cozinhar e desfiar em seguida;</li> <li>Em seguida adicione a farinha, o feijão verde e mexa sem parar até misturar tudo;</li> <li>Em seguida, salpicar a salsinha e a cenoura ralada sobre a farofa;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                      |        |                                    |      |                    |                        |                                     |             |              |  |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                      |        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 104,00g</b> |      |                    |                        | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |              |  |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                    |                                    |        |      |                       |                                     |              |             |              |
|--|-----------------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                       |                    |                                    |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SABOROSA ( flocão de milho, ovo, cebolinha e cebola)  |                       |                    |                                    |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Flocão de milho  | 40,00                 | 2 colheres de sopa | 40,00                              | 40,00  | 1,00 | *                     | 144,35                              | 0,62         | 0,11        | 35,16        |
| Ovo  | 50,00                 | 1 unidade          | 50,00                              | 44,64  | 1,12 | *                     | 56,22                               | 5,12         | 3,50        | 0,64         |
| Cebolinha  | 2,3                   | 1 Colher de sopa   | 2,30                               | 2,05   | 1,12 | *                     | 0,40                                | 0,04         | 0,01        | 0,07         |
| Tomate   | 5,00                  | 1/6 Colher de sopa | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                     | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Cebola   | 5,00                  | ½ Colher de sopa   | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro  | 5,00                  | ½ unidade          | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                     | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Colorau  | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Sal  | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo   | 3,00                  | 1 Colher de café   | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                       |                    |                                    |        |      |                       | <b>227,98</b>                       | <b>10,98</b> | <b>5,58</b> | <b>32,90</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                    |                                    |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;<br>2. Fazer o cuscuz como de costume, esfarelar e reservar;<br>3. Em uma bacia quebrar os ovos um a um. Reservar;<br>4. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;<br>5. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; em seguida acrescente o flocão de milho e mexa para não queimar. |                       |                    |                                    |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 112,03g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|---|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES  |                       |                 |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Farinha branca  | 40,00                 | 2 colheres sopa | 40,00                             | 40,00  | 1,00 | *                     | 146,11                              | 0,49        | 0,11        | 35,68        |
| Cebola  | 5,00                  | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Manteiga  | 5,00                  | ¼ colher sopa   | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                     | 36,30                               | 0,02        | 4,12        | 0,00         |
| Óleo  | 3,00                  | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cebola  | 5,00                  | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                 |                                   |        |      |                       | <b>211,58</b>                       | <b>5,53</b> | <b>5,99</b> | <b>33,62</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola cortada em cubos, deixe refogar até que fique dourada a cebola;<br>2. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;<br>3. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;<br>4. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;<br>5. Ter cuidado para não queimar;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 59,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|---|-----------------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA SIMPLES  |                       |                      |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Feijão carioca  | 40,00                 | 2 Colher de sopa     | 40,00                             | 40,00  | 1,00 | *                     | 38,96                               | 2,34        | 0,72        | 6,02         |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho  | 1,00                  | 1/3 de dente de alho | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo  | 3,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cebola  | 5,00                  | ½ colher de sopa     | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro   | 5,00                  | ½ unidade            | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau   | 1,00                  | 1/8 colher sopa      | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                      |                                   |        |      |                       | <b>90,24</b>                        | <b>4,49</b> | <b>2,97</b> | <b>12,11</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 56,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |            |            |            |
|---|-----------------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA COM ABÓBORA  |                       |                      |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |            |            |            |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Feijão  | 40,00                 | 2 Colher de sopa     | 40,00                             | 40,00  | 1,00 | *                     | 38,96                               | 2,34       | 0,72       | 6,02       |
| Abóbora   | 20,0                  | 1 colher de sopa     | 20,00                             | 14,60  | 1,37 | *                     | 5,84                                | 0,25       | 0,08       | 0,90       |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00       | 0,00       | 0,00       |
| Alho  | 1,00                  | 1/3 de dente de alho | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06       | 0,00       | 0,22       |
| Óleo  | 3,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00       | 3,00       | 0,00       |
| Cebola  | 5,00                  | ½ colher de sopa     | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06       | 0,00       | 0,31       |
| Colorau   | 1,00                  | 1/8 colher sopa      | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                                | 0,00       | 0,00       | 0,03       |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                      |                                   |        |      |                       | <b>102,30</b>                       | 3,38       | 5,62       | 9,73       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |            |            |            |
| 1. Higienizar, descascar e cortar a abóbora em pedaços. Reservar;<br>2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |            |            |            |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 56,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|--|-----------------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA COM ESPINAFRE E ABÓBORA   |                       |                      |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Feijão   | 35,00                 | 2 Colher de sopa     | 35,00                             | 33,98  | 1,03 | *                     | 25,79                               | 1,55        | 0,47        | 3,98         |
| Abóbora  | 36,00                 | 1 Colher de sopa     | 36,00                             | 33,33  | 1,08 | *                     | 8,63                                | 0,38        | 0,12        | 1,34         |
| Espinafre  | 10,00                 | ½ Colher de sopa     | 10,00                             | 6,67   | 1,50 | *                     | 1,73                                | 0,14        | 0,02        | 0,33         |
| Alho   | 1,00                  | 1/3 de dente de alho | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola   | 5,00                  | ½ Colher de sopa     | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro  | 5,00                  | ½ unidade            | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau  | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                     | 0,65                                | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Sal  | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Óleo   | 3,00                  | 1 Colher de café     | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                       |                      |                                   |        |      |                       | <b>159,80</b>                       | <b>7,55</b> | <b>4,28</b> | <b>23,40</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;</li> <li>Higienizar o espinafre e reservar;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos em seguida acrescente o espinafre e deixe mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 97,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                       |                                  |        |      |                       |                                     |              |             |              |
|--|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                       |                       |                                  |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES  |                       |                       |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Feijão   | 35,00                 | 2 Colher de sopa      | 35,00                            | 33,98  | 1,03 | *                     | 111,81                              | 6,79         | 0,43        | 20,80        |
| João Gomes   | 20,00                 | 1 1/2 Colher de sopa  | 20,00                            | 13,33  | 1,50 | *                     | 5,31                                | 0,44         | 0,04        | 1,23         |
| Óleo   | 3,00                  | 1 colher de chá       | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Cheiro verde   | 3,00                  | 1 colher de sopa      | 3,00                             | 2,59   | 1,16 | *                     | 0,88                                | 0,07         | 0,01        | 0,15         |
| Cebola   | 5,00                  | ½ colher sopa         | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Sal  | 1,00                  | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Alho   | 1,00                  | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                       |                       |                                  |        |      |                       | <b>234,18</b>                       | <b>11,83</b> | <b>5,54</b> | <b>36,25</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                       |                                  |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar e picar as folhas de João Gomes;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>6. Acrescentar as folhas d João Gomes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer.<br>7. Servir conforme o cardápio. |                       |                       |                                  |        |      |                       |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g):97,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                      |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|--------------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                      |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO  |                    |                      |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão  | 35,00              | 2 Colher de sopa     | 35,00                             | 33,98  | 1,03 | *                  | 111,81                              | 6,79        | 0,43        | 20,80        |
| Maxixe  | 15,00              | 1 Colher de sopa     | 15,00                             | 14,29  | 1,05 | *                  | 1,96                                | 0,20        | 0,01        | 0,39         |
| Quiabo  | 20,00              | ½ colher de sopa     | 20,00                             | 16,26  | 1,23 | *                  | 4,87                                | 0,31        | 0,05        | 1,04         |
| Sal   | 1,00               | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho  | 1,00               | 1/3 de dente de alho | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher café        | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher de sopa     | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde  | 3,00               | 1 colher de sopa     | 3,00                              | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07        | 0,01        | 0,15         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                    |                      |                                   |        |      |                    | <b>196,56</b>                       | <b>9,93</b> | <b>4,64</b> | <b>30,33</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                      |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar e cortar em cubos o maxixe e quiabo. Reservar;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar primeiro o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida o maxixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até o feijão está macio.</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                      |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 83,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|--|-----------------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM VINAGREIRA E ABÓBORA  |                       |                      |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Feijão   | 35,00                 | 2 Colher de sopa     | 35,00                             | 33,98  | 1,03 | *                     | 25,79                               | 1,55        | 0,47        | 3,98         |
| Abóbora  | 36,00                 | 1 Colher de sopa     | 36,00                             | 33,33  | 1,08 | *                     | 8,63                                | 0,38        | 0,12        | 1,34         |
| Vinagreira   | 10,00                 | ½ Colher de sopa     | 10,00                             | 6,67   | 1,50 | *                     | 1,73                                | 0,14        | 0,02        | 0,33         |
| Alho   | 1,00                  | 1/3 de dente de alho | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola   | 5,00                  | ½ Colher de sopa     | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro  | 5,00                  | ½ unidade            | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau  | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                     | 0,65                                | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Sal  | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Óleo   | 3,00                  | 1 Colher de café     | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                       |                      |                                   |        |      |                       | <b>161,03</b>                       | <b>8,89</b> | <b>2,02</b> | <b>27,78</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;</li> <li>Higienizar a vinagreira e reservar;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos em seguida acrescente a vinagreira e deixe mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 97,00g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|--------------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MULATA GORDA   |                    |                      |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão mulata gorda   | 40,00              | 2 Colher de sopa     | 40,00                              | 40,00  | 1,00 | *                  | 38,96                               | 2,34        | 0,72        | 6,02         |
| Sal   | 1,00               | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho  | 1,00               | 1/3 de dente de alho | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo  | 3,00               | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher de sopa     | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade            | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                    |                      |                                    |        |      |                    | <b>90,24</b>                        | <b>4,49</b> | <b>2,97</b> | <b>12,11</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|---|-----------------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO NUTRITIVO (feijão, abóbora e couve)  |                       |                      |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Feijão  | 40,00                 | 2 Colher de sopa     | 40,00                             | 40,00  | 1,00 | *                     | 38,96                               | 2,34        | 0,72        | 6,02         |
| Abóbora   | 20,0                  | 1 colher de sopa     | 20,00                             | 14,60  | 1,37 | *                     | 5,84                                | 0,25        | 0,08        | 0,90         |
| Couve   | 20,0                  | 1 colher de sopa     | 20,00                             | 12,20  | 1,64 | *                     | 3,30                                | 0,35        | 0,07        | 0,53         |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho  | 1,00                  | 1/3 de dente de alho | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo  | 3,00                  | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cebola  | 5,00                  | ½ colher de sopa     | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau   | 1,00                  | 1/8 colher sopa      | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                      |                                   |        |      |                       | <b>170,62</b>                       | <b>9,57</b> | <b>2,21</b> | <b>29,29</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos;</li> <li>Depois adicione a couve e deixe cozinhar por mais 5 minutos;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                       |                      |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 91,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|--------------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA SABOROSA (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve)  |                    |                      |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão preto  | 40,00              | 2 Colher de sopa     | 40,00                              | 29,41  | 1,36 | *                  | 35,69                               | 0,93        | 0,92        | 5,98         |
| Carne bovina em cubos   | 60,00              | 2 colheres sopa      | 60,00                              | 53,57  | 1,12 | *                  | 73,16                               | 10,40       | 3,19        | 0,00         |
| Cenoura   | 25,00              | 1 colher de sopa     | 25,00                              | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                                | 0,24        | 0,05        | 0,98         |
| Batata doce   | 10,00              | ½ colher de sopa     | 10,00                              | 8,26   | 1,21 | *                  | 9,77                                | 0,10        | 0,01        | 2,33         |
| Couve   | 20,00              | 1 colher sopa        | 20,00                              | 13,33  | 1,50 | *                  | 3,61                                | 0,38        | 0,07        | 0,58         |
| Cebolinha   | 2,30               | 1 colher sopa        | 2,30                               | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher sopa        | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Tomate  | 5,00               | 1/6 colher sopa      | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Alho  | 1,00               | 1/3 de dente de alho | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Limão   | 5,00               | 1 colher chá         | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher café        | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal   | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade            | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                    |                      |                                    |        |      |                    | <b>111,59</b>                       | <b>7,01</b> | <b>2,59</b> | <b>14,61</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos a cenoura e a batata doce. Reservar;</li> <li>Higienizar e cortar em tiras a couve. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne, e cortar em cubos. Reservar;</li> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro, a cebola e o tomate. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado junto com a carne em cubos;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;</li> <li>Em seguida adicione a cenoura e a batata doce, o couve e deixe cozinhar por mais 5 minutos;</li> <li>Servir de acordo com o cardápio.</li> </ol> |                    |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 184,3 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|--|--------------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FÍGADO BOVINO ACEBOLADO  |                    |                    |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Fígado   | 180,00             | 1 pedaço médio     | 180,00                             | 168,22 | 1,07 | *                  | 237,27                              | 34,84        | 9,01        | 1,86        |
| Colorau  | 1,00               | 1/8 Colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00        |
| Limão  | 5,00               | 1 colher de chá    | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Tomate   | 5,00               | 1/6 Colher de sopa | 5,00                               | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,88                                | 0,03         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola   | 5,00               | ½ colher sopa      | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimenta do reino   | 1,00               | 1/8 Colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Óleo   | 3,00               | 1 Colher de café   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                    |                    |                                    |        |      |                    | <b>139,80</b>                       | <b>19,68</b> | <b>5,64</b> | <b>1,36</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 1. Limpar adequadamente o fígado, cortar como bife. Reservar;<br>2. Temperar o bife de fígado com sal, colorau, limão e pimenta do reino;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo colocar para refogar o fígado em aproximadamente 10 minutos;<br>4. Em seguida adicionar tomate e a cebola em rodelas;<br>5. Servir de acordo com o cardápio. |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 184,3 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO:FRANGO AO MOLHO COM BATATAT INGLESIA E CENOURA   |                       |                       |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)  |
| Frango (peito)  | 100,00                | 1 filé médio          | 100,00                            | 71,94  | 1,39 | *                     | 107,53                              | 14,95        | 4,84        | 0,00        |
| Batata inglesa  | 20,00                 | 1 colher de sopa      | 20,00                             | 18,02  | 1,11 | *                     | 11,60                               | 0,32         | 0,00        | 2,65        |
| Cenoura   | 25,00                 | 1 colher de sopa      | 25,00                             | 21,55  | 1,16 | *                     | 6,47                                | 0,24         | 0,05        | 0,98        |
| Alho  | 1,00                  | 1/3 de dente de alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola  | 5,00                  | ½ colher de sopa      | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Colorau   | 1,00                  | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Pimenta do reino  | 1,00                  | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Pimenta de cheiro   | 5,00                  | ½ unidade             | 5,00                              | 4,17   | 1,20 | *                     | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Cheiro verde  | 5,00                  | 1 colher de sopa      | 5,00                              | 4,31   | 1,16 | *                     | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25        |
| Limão   | 3,00                  | 1 colher de chá       | 3,00                              | 1,43   | 2,10 | *                     | 0,45                                | 0,01         | 0,00        | 0,16        |
| Pimentão  | 5,00                  | ½ colher de sopa      | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                     | 0,82                                | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Tomate  | 5,00                  | 1/6 de colher de sopa | 5,00                              | 4,27   | 1,17 | *                     | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Óleo  | 1,00                  | 1 colher de chá       | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                       |                                   |        |      |                       | <b>169,74</b>                       | <b>26,77</b> | <b>5,89</b> | <b>0,76</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| 1. Descongelar adequadamente o frango;  |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| 2. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, cebola, pimentão, limão, tomate e colorau;  |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| 3. Colocar o óleo na panela e revogar o frango, coloca águas e deixar cozinha até ficar macio, acrescentar a cenoura e a batata deixar cozinhar até amolecer;   |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| 4. Finalizar com o cheiro verde;  |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| 5. servir conforme com o cardápio.  |                       |                       |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g):178,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
|---|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO:FRANGO ASSADO ACEBOLADO  |                       |                 |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)  |
| Frango  | 180,00                | 1 pedaço médio  | 180,00                            | 129,50 | 1,39 | *                     | 293,08                              | 21,29        | 22,41       | 0,00        |
| Pimenta do reino  | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Pimenta de cheiro   | 5,00                  | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                     | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Tomate  | 5,00                  | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                     | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Cebola  | 5,00                  | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Alho  | 1,00                  | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Óleo  | 3,00                  | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Colorau   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Limão   | 5,00                  | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                     | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                 |                                   |        |      |                       | <b>159,18</b>                       | <b>19,32</b> | <b>8,38</b> | <b>0,41</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente o frango;</li> <li>Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau;</li> <li>Refogar o frango nos outros temperos e levar para assar até dourar;</li> <li>Refogue a cebola na panela e coloque por cima do frango assado;</li> <li>Sirva conforme o cardápio.</li> </ol> |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):207,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |              |             |
|---|--------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO:FRANGO BAIANO (frango, maxixe e quiabo)  |                    |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Frango  | 180,00             | 1 pedaço médio  | 180,00                            | 129,50 | 1,39 | *                  | 293,08                              | 21,29        | 22,41        | 0,00        |
| Maxixe  | 20,00              | ½ colher sopa   | 20,00                             | 19,04  | 1,05 | *                  | 1,31                                | 0,13         | 0,01         | 0,26        |
| Quiabo  | 20,00              | ½ colher sopa   | 20,00                             | 16,26  | 1,23 | *                  | 2,43                                | 0,16         | 0,02         | 0,52        |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02        |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01         | 0,11        |
| Tomate  | 5,00               | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01         | 0,12        |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31        |
| Alho  | 1,00               | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22        |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00        |
| Sal   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03        |
| Frango  | 180,00             | 1 pedaço médio  | 180,00                            | 129,50 | 1,39 | *                  | 293,08                              | 21,29        | 22,41        | 0,00        |
| Maxixe  | 20,00              | ½ colher sopa   | 20,00                             | 19,04  | 1,05 | *                  | 1,31                                | 0,13         | 0,01         | 0,26        |
| Quiabo  | 20,00              | ½ colher sopa   | 20,00                             | 16,26  | 1,23 | *                  | 2,43                                | 0,16         | 0,02         | 0,52        |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                    |                 |                                   |        |      |                    | <b>177,91</b>                       | <b>12,54</b> | <b>13,41</b> | <b>1,22</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;</li> <li>Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;</li> <li>Acrescentar água suficiente para o cozimento, e deixe refogar por aproximadamente 20 minutos;</li> <li>Em seguida adicione o maxixe e o quiabo e deixe refogar mais 5 minutos;</li> <li>Sirva conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):229,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|---|--------------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA ESPECIAL (frango, couve e manjeriço)  |                    |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Sobrecoxa de frango   | 180,00             | 1 pedaço médio  | 180,00                             | 129,50 | 1,39 | *                  | 209,53                              | 22,75        | 12,46       | 0,00        |
| Couve   | 10,00              | 1 colher sopa   | 10,00                              | 7,69   | 1,30 | *                  | 2,08                                | 0,22         | 0,04        | 0,33        |
| Manjeriço   | 5,00               | 2 colheres sopa | 5,00                               | 3,29   | 1,52 | *                  | 0,70                                | 0,07         | 0,01        | 0,12        |
| Alho  | 1,00               | 1/3 dente alho  | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher sopa   | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Limão   | 5,00               | 1 colher chá    | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher café   | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate  | 5,00               | 1/6 colher sopa | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade       | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                    |                 |                                    |        |      |                    | <b>142,72</b>                       | <b>12,88</b> | <b>8,45</b> | <b>3,18</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 1. Higienizar e cortar a couve e o manjeriço. Reservar;   |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 2. Descongelar adequadamente a galinha e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;   |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 3. Refogar o restante dos temperos e acrescentar a galinha, refogar deixar cozinhar até que fique macia;  |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 4. Depois de cozida acrescentar a couve e o manjeriço por mais 2 minutos;   |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| 5. Servir conforme o cardápio.  |                    |                 |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 222,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|---|-----------------------|----------------|------------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA  |                       |                |                                    |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| iogurte de fruta  | 160,00                | 1 unidade      | 160,00                             | 160,00 | 1,00 | *                     | 157,90                              | 5,54        | 5,55        | 23,39        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                |                                    |        |      |                       | <b>157,90</b>                       | <b>3,46</b> | <b>3,47</b> | <b>14,62</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Servir conforme o cardápio.   |                       |                |                                    |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 160,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|--|--------------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA COLORIDA (frango, manjeriçao e pimentão)  |                    |                    |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Frango   | 180,00             | 6 colheres sopa    | 180,00                             | 129,50 | 1,39 | *                  | 224,04                              | 40,03        | 5,84        | 0,00        |
| Pimentão   | 5,00               | ½ colher de sopa   | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Manjeriçao   | 10,00              | 2 colheres de sopa | 10,00                              | 8,00   | 1,25 | *                  | 1,69                                | 0,16         | 0,03        | 0,29        |
| Tomate   | 5,00               | 1/6 colher sopa    | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Cebola   | 5,00               | ½ colher sopa      | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimenta de cheiro  | 5,00               | ½ unidade          | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Pimenta do reino   | 1,00               | 1/8 colher sopa    | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Limão  | 5,00               | 1 colher chá       | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Colorau  | 1,00               | 1/8 colher sopa    | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Sal  | 1,00               | 1/8 colher 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 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Alho   | 1,00               | 1/3 dente alho     | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                    |                    |                                    |        |      |                    | <b>171,81</b>                       | <b>27,11</b> | <b>5,97</b> | <b>0,72</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar adequadamente o manjeriçao e o pimentão verde. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente e cortar o frango em tiras, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos;</li> <li>Deixa o caldo secar e adicione o manjeriçao e o pimentão verde;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 222,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b> |              |             |             |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                  |        |        |                                   |                       |                        |                                     |              |              |              |
|---|-----------------------|------------------|--------|--------|-----------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                  |        |        |                                   |                       |                        |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE   |                       |                  |        |        |                                   |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |                                     |              |              |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g) | PL (g) | FC                                | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)      | PTN<br>(g)                          | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)   |              |
| Leite integral  | 15,00                 | 1 colher de sopa | 15,00  | 15,00  | 1,00                              |                       | 74,50                  | 3,81                                | 4,04         | 5,88         |              |
| <b>TOTAL EM 100G</b>  |                       |                  |        |        |                                   |                       |                        | <b>496,65</b>                       | <b>25,42</b> | <b>26,90</b> | <b>39,18</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a embalagem;<br>2. Levar para ferver;<br>3. Servir conforme o cardápio   |                       |                  |        |        |                                   |                       |                        |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                  |        |        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 15,0 g</b> |                       |                        | <b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b> |              |              |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|---|--------------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO (macarrão, carne moída, manjeriço)  |                    |                    |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Macarrão  | 30,00              | 1 colher sopa      | 30,00                              | 30,00  | 1,00 | *                  | 111,17                              | 3,10         | 0,59        | 22,99        |
| Carne moída   | 30,00              | 1 Colher de sopa   | 30,00                              | 26,79  | 1,12 | *                  | 36,58                               | 5,20         | 1,59        | 0,00         |
| Manjeriço   | 5,00               | 2 colheres de sopa | 5,00                               | 3,29   | 1,52 | *                  | 0,70                                | 0,07         | 0,01        | 0,12         |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 colher sopa    | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade          | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Tomate  | 5,00               | 1/6 colher sopa    | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher sopa      | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Alho  | 1,00               | 1/3 dente alho     | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher café      | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal   | 1,00               | 1/8 colher sopa    | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 colher sopa    | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>  |                    |                    |                                    |        |      |                    | <b>193,35</b>                       | <b>15,95</b> | <b>4,85</b> | <b>20,12</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar o manjeriço. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reino;</li> <li>Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar;</li> <li>Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;</li> <li>Adicionar o macarrão com a carne moída já cozida;</li> <li>Mexer um pouco, salpicar o manjeriço por cima e desligue o fogo;</li> <li>Servir conforme cardápio.</li> </ol> |                    |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 236,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |              |
|--|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO:MACARRÃO FORTE ( macarrão, ovos, cebolinha e manjericão)  |                       |                 |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |              |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                  | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Macarrão   | 50,00                 | 2 colheres sopa | 50,00                             | 50,00  | 1,00 | *                     | 185,56                             | 5,00         | 0,65        | 38,97        |
| Ovo  | 50,00                 | 1 unidade       | 50,00                             | 45,05  | 1,11 | *                     | 64,47                              | 5,87         | 4,01        | 0,74         |
| Cebolinha  | 2,30                  | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                     | 0,40                               | 0,04         | 0,01        | 0,07         |
| Cebola   | 5,00                  | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                               | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Sal  | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                               | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Manjericão   | 2,50                  | 1 colher sopa   | 2,50                              | 1,64   | 1,52 | *                     | 0,35                               | 0,03         | 0,01        | 0,06         |
| Óleo   | 3,00                  | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                              | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>   |                       |                 |                                   |        |      |                       | <b>262,31</b>                      | <b>10,35</b> | <b>7,23</b> | <b>37,79</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |              |
| 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;<br>2. Higienizar e soltar as folhas do galho do manjericão. Reservar;<br>3. Higienizar os ovos, quebra-los em uma vasilha. Reservar;<br>4. Cozinhar o macarrão como de costume e reservar;<br>5. Aqueça uma panela grande com óleo e refogue a cebola picada, coloque os ovos e misture bem até que fiquem cozidos;<br>6. Acrescente os ovos mexidos, o macarrão, a cebolinha e o manjericão;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):113,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |              |
|--|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO:MACARRÃO GOSTOSO ( macarrão, ovos, cebolinha e manjericão)  |                       |                 |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |              |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                  | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Macarrão   | 50,00                 | 2 colheres sopa | 50,00                             | 50,00  | 1,00 | *                     | 185,56                             | 5,00         | 0,65        | 38,97        |
| Ovo  | 50,00                 | 1 unidade       | 50,00                             | 45,05  | 1,11 | *                     | 64,47                              | 5,87         | 4,01        | 0,74         |
| Cebolinha  | 2,30                  | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                     | 0,40                               | 0,04         | 0,01        | 0,07         |
| Cebola   | 5,00                  | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                               | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Sal  | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                               | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Manjericão   | 2,50                  | 1 colher sopa   | 2,50                              | 1,64   | 1,52 | *                     | 0,35                               | 0,03         | 0,01        | 0,06         |
| Óleo   | 3,00                  | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                              | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>   |                       |                 |                                   |        |      |                       | <b>262,31</b>                      | <b>10,35</b> | <b>7,23</b> | <b>37,79</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |              |
| 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;<br>2. Higienizar e soltar as folhas do galho do manjericão. Reservar;<br>3. Higienizar os ovos, quebra-los em uma vasilha. Reservar;<br>4. Cozinhar o macarrão como de costume e reservar;<br>5. Aqueça uma panela grande com óleo e refogue a cebola picada, coloque os ovos e misture bem até que fiquem cozidos;<br>6. Acrescente os ovos mexidos, o macarrão, a cebolinha e o manjericão;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):113,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |             |             |              |
|---|-----------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO:MACARRÃO SIMPLES   |                       |                 |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                  | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Macarrão  | 30,00                 | 1 colher sopa   | 30,00                            | 30,00  | 1,00 | *                     | 111,17                             | 3,10        | 0,59        | 22,99        |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                               | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho  | 1,00                  | 1/3 colher sopa | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                               | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola  | 5,00                  | ½ colher sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                               | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                               | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Óleo  | 3,00                  | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                              | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                 |                                  |        |      |                       | <b>141,42</b>                      | <b>7,17</b> | <b>7,81</b> | <b>51,36</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;</li> <li>5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão;</li> <li>6. Mexer um pouco e desligue o fogo;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):46,2 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                |                                  |        |      |                       |                                    |             |             |              |
|---|-----------------------|----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                |                                  |        |      |                       |                                    |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO:MACAXEIRA COZIDA   |                       |                |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                  | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Macaxeira cozida  | 90,00                 | 1 pedaço médio | 90,00                            | 70,87  | 1,27 | *                     | 107,30                             | 0,80        | 0,21        | 25,63        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>  |                       |                |                                  |        |      |                       | <b>151,42</b>                      | <b>1,13</b> | <b>0,30</b> | <b>36,17</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cozinhar até ficar macio:<br>2. 2.Servir conforme o cardápio.   |                       |                |                                  |        |      |                       |                                    |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g):90,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|---|-----------------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO   |                       |                |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Mamão   | 90,00                 | 1 fatia média  | 90,00                             | 75,00  | 1,20 | *                     | 23,32                               | 0,26        | 0,07        | 6,06         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                |                                   |        |      |                       | <b>45,34</b>                        | <b>0,82</b> | <b>0,12</b> | <b>11,55</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a mamão e cortar em fatias; servir conforme o cardápio.  |                       |                |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |             |
|---|-----------------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO   |                       |                |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)  |
| Melão   | 90,00                 | 1 fatia média  | 90,00                             | 86,54  | 1,04 |                       | 25,42                               | 0,59        | 0,00        | 6,51        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                |                                   |        |      |                       | <b>29,37</b>                        | <b>0,68</b> | <b>0,00</b> | <b>7,53</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a melão e cortar em fatias;<br>2. Servir conforme o cardápio.  |                       |                |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                       |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|---|--------------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                       |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA (carne moída, ovo e cebolinha)  |                    |                       |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne moída   | 30,00              | 1 colher de sopa      | 30,00                              | 25,42  | 1,18 | *                  | 54,41                               | 6,77         | 2,82        | 0,00        |
| Ovo   | 50,00              | 1 unidade             | 50,00                              | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                               | 5,87         | 4,01        | 0,74        |
| Cebolinha   | 2,30               | 1 colher sopa         | 2,30                               | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04         | 0,01        | 0,07        |
| Tomate  | 5,00               | 1/6 Colher de sopa    | 5,00                               | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,88                                | 0,03         | 0,00        | 0,22        |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade             | 5,00                               | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Pimenta do reino  | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| 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        |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher de sopa      | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Óleo  | 1,00               | 1 colher de chá       | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00        |
| Sal   | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Alho  | 1,00               | 1/3 de dente de alho  | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Pimentão  | 5,00               | ½ colher de sopa      | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                    |                       |                                    |        |      |                    | <b>134,41</b>                       | <b>16,98</b> | <b>6,65</b> | <b>0,51</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                       |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar a carne adequadamente;</li> <li>Higienizar e picar todos os temperos;</li> <li>Numa panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos;</li> <li>Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado;</li> <li>Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido;</li> <li>Salpicar a cebolinha por cima;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                       |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 112,3 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
|---|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO : MEXIDO DE CUSCUZ (flocão de milho, ovo e cebolinha)  |                       |                 |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)   |
| Flocão de milho   | 40,00                 | 2 colheres sopa | 40,00                             | 40,00  | 1    | *                     | 141,39                              | 2,89         | 0,76         | 31,55        |
| Ovo   | 25,00                 | ½ unidade       | 25,00                             | 22,30  | 1,12 | *                     | 31,91                               | 2,91         | 1,98         | 0,36         |
| Óleo  | 3,00                  | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00         |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Cebolinha   | 2,30                  | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                     | 0,40                                | 0,04         | 0,01         | 0,07         |
| Colorau   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03         |
| Pimenta de cheiro   | 5,00                  | ½ unidade       | 5,00                              | 2,30   | 2,10 | *                     | 0,63                                | 0,05         | 0,01         | 0,11         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                 |                                   |        |      |                       | <b>316,10</b>                       | <b>13,85</b> | <b>18,83</b> | <b>34,73</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| <b>CUSCUZ DE MILHO:</b>   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar.  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| <b>FAROFA</b>   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma bacia;   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| 3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar a cebolinha em cubos deixe refogar por 5 minutos e em seguida acrescentar os ovos e mexa;  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| 4. Em seguida adicione o cuscuz já cozido e mexa até formar uma mistura homogênea;  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| 5. Em seguida, salpique a cebolinha sobre o mexido;   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| 6. Servir conforme o cardápio.  |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 77,3 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |              |

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

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |              |
|---|-----------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                         |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO : MINGAU DE FUBÁ DE MILHO COM COCO   |                       |                 |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |              |              |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                  | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)   |
| Fubá de milho   | 35,00                 | 2 colheres sopa | 35,00                            | 35,00  | 1,00 | *                     | 123,72                             | 2,52         | 0,67         | 27,61        |
| Açúcar  | 10,00                 | ½ colheres sopa | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                     | 38,66                              | 0,03         | 0,00         | 9,95         |
| Leite integral  | 20,00                 | 1 colheres sopa | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                     | 99,33                              | 5,08         | 5,38         | 7,84         |
| Coco seco ralado  | 5,00                  | ¼ colheres sopa | 5,00                             | 2,65   | 1,88 | *                     | 70,21                              | 0,73         | 6,86         | 2,60         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                 |                                  |        |      |                       | <b>438,82</b>                      | <b>11,07</b> | <b>17,07</b> | <b>63,45</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |              |
| 1. Misturar o leite com o açúcar e fubá de milho até dissolver;<br>2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;<br>3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):70,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |              |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |             |              |              |
|--|-----------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                  |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO : MINGAU DE TAPIOCA COM COCO  |                       |                 |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |             |              |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                  | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)   |
| Tapioca  | 40,0                  | 2 colheres sopa | 40,0                             | 40,00  | 1,0  | *                     | 132,40                             | 0,20        | 0,12         | 32,44        |
| Açúcar   | 10,0                  | ½ colher sopa   | 10,0                             | 10,00  | 1,0  | *                     | 38,66                              | 0,03        | 0,00         | 9,95         |
| Leite integral   | 30,0                  | 1 ½ colher sopa | 30,0                             | 30,00  | 1,0  | *                     | 19,50                              | 0,88        | 0,97         | 1,78         |
| Coco seco ralado   | 5,0                   | ¼ colher sopa   | 5,0                              | 2,69   | 1,88 | *                     | 99,00                              | 1,03        | 9,68         | 3,66         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                       |                 |                                  |        |      |                       | <b>397,54</b>                      | <b>9,71</b> | <b>10,11</b> | <b>67,92</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |             |              |              |
| 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.<br>2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite;<br>3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):85,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |             |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |             |
|---|-----------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO : OVOS MEXIDOS   |                       |                 |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |              |              |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                  | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)  |
| Ovo   | 55,00                 | 1 unidade       | 55,00                            | 49,55  | 1,11 | *                     | 70,91                              | 6,46         | 4,41         | 0,81        |
| Manteiga  | 5,00                  | ¼ colher sopa   | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                     | 36,30                              | 0,02         | 4,12         | 0,00        |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                               | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                 |                                  |        |      |                       | <b>193,00</b>                      | <b>11,66</b> | <b>15,35</b> | <b>1,47</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |             |
| 1. Higienizar e quebrar os ovos em uma vasilha;<br>2. Acrescentar o sal;<br>3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;<br>4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos;<br>5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):61,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |              |              |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |             |
|---|-----------------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO : OVOS MEXIDOS   |                       |                 |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |              |              |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                  | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)  |
| Ovo   | 55,00                 | 1 unidade       | 55,00                            | 49,55  | 1,11 | *                     | 70,91                              | 6,46         | 4,41         | 0,81        |
| Cheiro verde  | 3,00                  | ½ colher sopa   | 3,00                             | 1,43   | 2,10 | *                     | 0,49                               | 0,04         | 0,01         | 0,08        |
| Manteiga  | 5,00                  | ¼ colher sopa   | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                     | 36,30                              | 0,02         | 4,12         | 0,00        |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                               | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                       |                 |                                  |        |      |                       | <b>193,00</b>                      | <b>11,66</b> | <b>15,35</b> | <b>1,47</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |             |
| 1. Higienizar e cortar o cheiro verde;<br>2. Higienizar e quebrar os ovos em uma vasilha;<br>3. Acrescentar o sal;<br>4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;<br>5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos;<br>6. Mexer até que todo o ovo esteja cozido e misturar com o cheiro verde;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                       |                 |                                  |        |      |                       |                                    |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):64,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |              |              |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                       |                                  |        |      |                    |                                    |             |             |              |
|--|--------------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                       |                                  |        |      |                    |                                    |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO : PÃO CHEIO (pão, carne moída, cenoura e alface)  |                    |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                     | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Carne moída  | 60,00              | 2 colheres de sopa    | 60,00                            | 50,85  | 1,18 | *                  | 108,81                             | 13,54       | 5,64        | 0,00         |
| Cenoura  | 15,00              | 1 colher de sopa      | 15,00                            | 12,93  | 1,16 | *                  | 3,88                               | 0,14        | 0,03        | 0,59         |
| Alface   | 25,00              | 1 colher de sopa      | 25,00                            | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,64                               | 0,32        | 0,02        | 0,46         |
| Cheiro verde   | 5,00               | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                               | 0,12        | 0,02        | 0,25         |
| Colorau  | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                               | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Limão  | 5,00               | 1 colher de chá       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                               | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Pimenta de cheiro  | 5,00               | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                               | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino   | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                               | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Sal  | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                               | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo   | 1,00               | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                               | 0,00        | 1,00        | 0,00         |
| Tomate   | 5,00               | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                               | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| Alho   | 1,00               | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                               | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola   | 5,00               | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                               | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pão  | 50,00              | 1 unidade             | 50,00                            | 50,00  | 1,00 | *                  | 149,91                             | 3,98        | 1,55        | 29,32        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>  |                    |                       |                                  |        |      |                    | <b>218,68</b>                      | <b>9,01</b> | <b>7,72</b> | <b>27,44</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                       |                                  |        |      |                    |                                    |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente a carne;</li> <li>Temperar e cozinhar para preparar o molho e reservar;</li> <li>Higienizar e ralar a cenoura e picar a alface. Reservar;</li> <li>Cotar o pão ao meio, rechear com o molho da carne, alface e a cenoura ralada, um a um;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                       |                                  |        |      |                    |                                    |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g):64,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                |                                  |        |      |                                    |                        |             |             |              |
|---|-----------------------|----------------|----------------------------------|--------|------|------------------------------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                |                                  |        |      |                                    |                        |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO : PÃO MASSA FINA   |                       |                |                                  |        |      |                                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$              | Energia<br>(Kcal)      | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Pão   | 50,00                 | 1 unidade      | 50,00                            | 50,00  | 1,00 | *                                  | 149,91                 | 3,98        | 1,55        | 29,32        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                       |                |                                  |        |      |                                    | <b>299,81</b>          | <b>7,95</b> | <b>3,10</b> | <b>58,65</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Servir conforme o cardápio.   |                       |                |                                  |        |      |                                    |                        |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g):50,0 g</b> |        |      | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |                        |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                |                                  |        |      |                       |                                    |             |             |              |
|---|-----------------------|----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                       |                |                                  |        |      |                       |                                    |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO : PÃO MASSA GROSSA   |                       |                |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                  | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Pão   | 50,00                 | 1 unidade      | 50,00                            | 50,00  | 1,00 | *                     | 149,91                             | 3,98        | 1,55        | 29,32        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                       |                |                                  |        |      |                       | <b>299,81</b>                      | <b>7,95</b> | <b>3,10</b> | <b>58,65</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Servir conforme o cardápio.   |                       |                |                                  |        |      |                       |                                    |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g):50,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                    |             |             |              |
|--|--------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                    |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO : PÃO NUTRITIVO (pão, carne moída, cenoura, cheiro verde e alface)  |                    |                       |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                     | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Carne moída  | 60,00              | 2 colheres de sopa    | 60,00                             | 50,85  | 1,18 | *                  | 108,81                             | 13,54       | 5,64        | 0,00         |
| Cenoura  | 15,00              | 1 colher de sopa      | 15,00                             | 12,93  | 1,16 | *                  | 3,88                               | 0,14        | 0,03        | 0,59         |
| Alface   | 25,00              | 1 colher de sopa      | 25,00                             | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,64                               | 0,32        | 0,02        | 0,46         |
| Cheiro verde   | 5,00               | 1 colher de sopa      | 5,00                              | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                               | 0,12        | 0,02        | 0,25         |
| Colorau  | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                               | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Limão  | 5,00               | 1 colher de chá       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                               | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Pimenta de cheiro  | 5,00               | ½ unidade             | 5,00                              | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                               | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino   | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                               | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Sal  | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                               | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo   | 1,00               | 1 colher de chá       | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                               | 0,00        | 1,00        | 0,00         |
| Tomate   | 5,00               | 1/6 de colher de sopa | 5,00                              | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                               | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| Alho   | 1,00               | 1/3 de dente de alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                               | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola   | 5,00               | ½ colher de sopa      | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                               | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pão  | 50,00              | 1 unidade             | 50,00                             | 50,00  | 1,00 | *                  | 149,91                             | 3,98        | 1,55        | 29,32        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>  |                    |                       |                                   |        |      |                    | <b>218,68</b>                      | <b>9,01</b> | <b>7,72</b> | <b>27,44</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                    |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente a carne;</li> <li>Temperar e cozinhar para preparar o molho e reservar;</li> <li>Higienizar e ralar a cenoura e picar a alface. Reservar;</li> <li>Cotar o pão ao meio, rechear com o molho da carne, alface e a cenoura ralada, um a um;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                    |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                    |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g):180,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                    |              |             |             |
|---|--------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                    |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO : PEIXADA MARANHENSE   |                    |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                     | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peixe   | 180,00             | 1 filés médios  | 180,00                            | 100,56 | 1,79 | *                  | 107,81                             | 16,74        | 4,03        | 0,00        |
| Ovo   | 50,00              | 1 unidade       | 50,00                             | 44,64  | 1,12 | *                  | 63,89                              | 5,82         | 3,97        | 0,73        |
| Cheiro verde  | 3,00               | ½ colher sopa   | 3,00                              | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,49                               | 0,04         | 0,01        | 0,08        |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                               | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimentão  | 5,00               | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                               | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                               | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                               | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                              | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal   | 1,00               | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                               | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Limão   | 5,00               | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                               | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Batata inglesa  | 20,00              | ½ colher sopa   | 20,00                             | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                              | 0,32         | 0,00        | 2,65        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                    |                 |                                   |        |      |                    | <b>117,77</b>                      | <b>12,70</b> | <b>6,07</b> | <b>2,40</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                    |              |             |             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água;</li> <li>Deixar esfriar e descascar. Reservar;</li> <li>Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;</li> <li>Acrescentar o peixe ao refogado;</li> <li>Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo, junto com as batatas já cozidas;</li> <li>Depois de cozido, acrescentar os ovos;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                    |                 |                                   |        |      |                    |                                    |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):278,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                    |              |             |             |
|---|--------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                       |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                    |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO : PEIXE DELÍCIA  |                    |                       |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g/ ml) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                     | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peixe   | 180,00             | 2 filés médios        | 180,00                            | 100,56 | 1,79 | *                  | 107,80                             | 16,74        | 4,03        | 0,00        |
| Coentro   | 3,00               | 1 colher de sopa      | 3,00                              | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,49                               | 0,04         | 0,01        | 0,08        |
| Cebola  | 5,00               | ½ colher de sopa      | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                               | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimentão  | 5,00               | ½ colher de sopa      | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                               | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Pimenta de cheiro   | 5,00               | ½ unidade             | 5,00                              | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                               | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Colorau   | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                               | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Óleo  | 3,00               | 1 colher de café      | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                              | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal   | 1,00               | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                               | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Limão   | 5,00               | ¼ de colher de sopa   | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                               | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                    |                       |                                   |        |      |                    | <b>115,03</b>                      | <b>14,06</b> | <b>5,84</b> | <b>0,89</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                    |              |             |             |
| 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>2. Colocar numa panela o óleo, a cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro e refogue;<br>3. Coloque o peixe e deixar cozinhar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                    |                       |                                   |        |      |                    |                                    |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                    |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g):208,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |              |             |             |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |             |
|---|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO : PEIXE FRITO  |                       |                 |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE<br>(g/ ml) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                  | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)  |
| Peixe   | 180,00                | 2 filés médio   | 180,00                            | 100,56 | 1,79 | *                     | 76,84                              | 15,57        | 1,15        | 0,00        |
| Alho  | 1,00                  | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                               | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Limão   | 5,00                  | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                     | 0,76                               | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Sal   | 1,00                  | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                               | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Óleo  | 3,00                  | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                     | 26,52                              | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>   |                       |                 |                                   |        |      |                       | <b>135,25</b>                      | <b>13,89</b> | <b>5,57</b> | <b>6,58</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |             |
| 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;<br>3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;<br>4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;<br>5. Servir conforme o cardápio |                       |                 |                                   |        |      |                       |                                    |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                       |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):213,0 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO:60 minutos</b> |              |             |             |

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

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|---|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ MISTO (abóbora, batata inglesa, alho, cebola, leite integral)  |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Abóbora   | 35,00          | 1 colher sopa   | 35,00                             | 25,54  | 1,37 | *                  | 10,22                               | 0,45        | 0,14         | 1,58         |
| Batata inglesa  | 35,00          | 1 colher sopa   | 35,00                             | 31,53  | 1,11 | *                  | 20,30                               | 0,56        | 0,00         | 4,63         |
| Alho  | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00         | 0,22         |
| Cebola  | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Leite integral  | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                             | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38         | 7,84         |
| Manteiga  | 5,00           | ¼ colher sopa   | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                               | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Sal   | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>192,66</b>                       | <b>7,13</b> | <b>11,02</b> | <b>16,67</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa e a abóbora;<br>2. Cozinhar a batata e a abóbora em água sem sal até amolecer;<br>3. Escorrer e liquidificar a batata e a abóbora com leite ficar uma mistura pastosa. Reservar;<br>4. Refogar o alho, cebola, manteiga;<br>5. Adicionar a mistura liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 102,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (batata inglesa, cebolinha)  |                |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Batata inglesa   | 40,00          | 1 colher sopa   | 40,00                              | 36,04  | 1,11 | *                  | 23,20                               | 0,64        | 0,00        | 5,29         |
| Cebolinha  | 5,00           | 1 colher sopa   | 1,15                               | 1,00   | 1,15 | *                  | 0,20                                | 0,02        | 0,00        | 0,03         |
| 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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>63,16</b>                        | <b>1,77</b> | <b>0,01</b> | <b>14,38</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;<br>2. Selecionar, higienizar e cortar em cubos a batata inglesa;<br>3. Em uma panela com água colocar a batata inglesa e o sal, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos;<br>4. Organizar a batata inglesa em uma travessa;<br>5. Temperar com limão, sal e a cebolinha;<br>6. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>  |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 41,15 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu, beterraba, 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)     |
| Beterraba  | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                              | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25        | 0,01        | 1,43        |
| Chuchu   | 20,00          | 1 colher sopa         | 20,00                              | 14,49  | 1,38 | *                  | 2,46                                | 0,10        | 0,01        | 0,60        |
| Cheiro verde   | 3,00           | 1/6 de colher de sopa | 3,00                               | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07        | 0,01        | 0,15        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                       |                                    |        |      |                    | <b>31,98</b>                        | <b>1,29</b> | <b>0,07</b> | <b>7,42</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e picar o cheiro verde. Reservar;</li> <li>Selecionar, higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu e a beterraba;</li> <li>Em uma panela com água colocar a beterraba e o sal, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos;</li> <li>Em uma outra panela aquecida com água colocar o chuchu e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos;</li> <li>Organizar a beterraba e chuchu e o cheiro verde em uma travessa;</li> <li>Temperar com limão e sal;</li> <li>Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>  |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 49,00 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (beterraba, chuchu, acelga picadinha)  |                |                |                                   |        |      |                    | 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        |
| Beterraba  | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                             | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25        | 0,01        | 1,43        |
| Chuchu   | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                             | 14,49  | 1,38 | *                  | 2,46                                | 0,10        | 0,01        | 0,60        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                |                                   |        |      |                    | <b>12,34</b>                        | <b>1,35</b> | <b>0,09</b> | <b>6,35</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhe a beterraba e o chuchu, corte em cubos e reserve;<br>2. Higienize e corte a acelga em tiras;<br>3. Arrume os legumes em uma travessa, tempere com sal e limão;<br>4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 44,51g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                 |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|--|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                 |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino)   |                |                 |                                  |        |      |                    | 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        |
| Pepino   | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                            | 14,60  | 1,37 | *                  | 1,39                            | 0,13        | 0,00        | 0,30        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>15,06</b>                    | <b>1,15</b> | <b>0,05</b> | <b>3,29</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>  |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                 |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|--|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>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        |
| Tomate   | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                            | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                            | 0,24        | 0,04        | 0,69        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>17,80</b>                    | <b>1,25</b> | <b>0,14</b> | <b>3,79</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>  |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                 |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|--|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                 |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, 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 | *                  | 2,04                            | 0,26        | 0,03        | 0,32        |
| Tomate   | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                            | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                            | 0,24        | 0,04        | 0,69        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>11,30</b>                    | <b>1,10</b> | <b>0,09</b> | <b>2,39</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>  |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, cheiro-verde)   |                |                |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface   | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                             | 19,08  | 1,13 | *                  | 2,64                                | 0,32        | 0,02        | 0,46        |
| Cheiro verde   | 5,00           | 1 colher sopa  | 5,00                              | 4,35   | 1,15 | *                  | 1,48                                | 0,12        | 0,02        | 0,25        |
| Tomate   | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                             | 23,07  | 1,30 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                |                                   |        |      |                    | <b>8,05</b>                         | <b>1,48</b> | <b>0,18</b> | <b>3,10</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar em rodela o tomate e reservar;<br>2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar;<br>3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar;<br>4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 49,07g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--|----------------|----------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, beterraba, vagem refogada)  |                |                |                                |        |      |                    | 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  | 1,13 | *                  | 2,64                                | 0,32        | 0,02        | 0,46        |
| Beterraba  | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                          | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25        | 0,01        | 1,43        |
| Vagem  | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                          | 18,69  | 1,27 | *                  | 4,65                                | 0,33        | 0,03        | 1,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                |                                |        |      |                    | <b>13,59</b>                        | <b>1,79</b> | <b>0,13</b> | <b>5,72</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhar a vagem no vapor e reservar;<br>2. Higienizar, separar as folhas da alface e reservar;<br>3. Higienizar e ralar a beterraba, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão;<br>4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 65g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---|----------------|----------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, beterraba, vagem refogada)   |                |                |                                |        |      |                    | 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  | 1,13 | *                  | 2,64                                | 0,32        | 0,02        | 0,46        |
| Beterraba   | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                          | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25        | 0,01        | 1,43        |
| Vagem   | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                          | 18,69  | 1,27 | *                  | 4,65                                | 0,33        | 0,03        | 1,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                |                                |        |      |                    | <b>13,59</b>                        | <b>1,79</b> | <b>0,13</b> | <b>5,72</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| 1. Cozinhar a vagem no vapor e reservar;<br>2. Higienizar, separar as folhas da alface e reservar;<br>3. Higienizar e ralar a beterraba, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão;<br>4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 65g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--|----------------|----------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, beterraba, vagem refogada)  |                |                |                                |        |      |                    | 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  | 1,13 | *                  | 2,64                                | 0,32        | 0,02        | 0,46        |
| Beterraba  | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                          | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25        | 0,01        | 1,43        |
| Vagem  | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                          | 18,69  | 1,27 | *                  | 4,65                                | 0,33        | 0,03        | 1,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                |                                |        |      |                    | <b>13,59</b>                        | <b>1,79</b> | <b>0,13</b> | <b>5,72</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhar a vagem no vapor e reservar;<br>2. Higienizar, separar as folhas da alface e reservar;<br>3. Higienizar e ralar a beterraba, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão;<br>4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 65g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, cenoura ralada)  |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Repolho  | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                             | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                                | 0,13        | 0,02        | 0,55        |
| Cenoura  | 25,0           | 1 colher sopa   | 20,0                              | 18,52  | 1,16 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22        |
| Limão  | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26        |
| Sal  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>18,66</b>                        | <b>0,80</b> | <b>0,14</b> | <b>3,41</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 51,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, 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)     |
| Repolho   | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                             | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                                | 0,13        | 0,02        | 0,55        |
| Cheiro verde  | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>19,07</b>                        | <b>1,10</b> | <b>0,18</b> | <b>4,09</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 29,30g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                    |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                    |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula 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)     |
| Rúcula   | 20,00          | 2 colheres de sopa | 20,00                             | 13,42  | 1,49 | *                  | 1,76                                | 0,24        | 0,01        | 0,30        |
| Tomate   | 30,00          | 1 colher de sopa   | 30,00                             | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                                | 0,24        | 0,04        | 0,69        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                    |                                   |        |      |                    | <b>14,16</b>                        | <b>1,46</b> | <b>0,14</b> | <b>2,65</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 56,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula 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)     |
| Tomate   | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                             | 20,98  | 1,43 | *                  | 3,22                                | 0,23        | 0,04        | 0,66        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>22,77</b>                        | <b>1,11</b> | <b>0,19</b> | <b>3,86</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 61,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (mamão, laranja, banana e aveia)  |                |                 |                                    |        |      |                    | 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 | *                  | 21,11                               | 0,33        | 0,02        | 5,50         |
| Laranja   | 45,00          | 2 colheres sopa | 45,00                              | 32,14  | 1,40 | *                  | 14,60                               | 0,31        | 0,03        | 3,69         |
| Mamão   | 45,00          | 2 colheres sopa | 45,00                              | 29,03  | 1,55 | *                  | 11,66                               | 0,13        | 0,04        | 3,03         |
| Aveia em flocos   | 5,00           | 1 colher sopa   | 5,00                               | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,69                               | 0,70        | 0,42        | 3,33         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>71,91</b>                        | <b>1,58</b> | <b>0,55</b> | <b>16,68</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;<br>2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.  |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.  |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 140,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho e cenoura ralada)  |                |                |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Repolho   | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                             | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                                | 0,13        | 0,02        | 0,55        |
| Cenoura   | 25,0           | 1 colher sopa  | 20,0                              | 18,52  | 1,16 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22        |
| Óleo  | 3,00           | 1 colher café  | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00        |
| Cebola  | 5,00           | ½ colher sopa  | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                |                                   |        |      |                    | <b>18,66</b>                        | <b>0,80</b> | <b>0,14</b> | <b>3,41</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças. Reservar;   |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| 2. Aquecer o óleo em uma frigideira, acrescentar a cebola picada, refogar um pouco e acrescentar o repolho e a cenoura;   |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| 3. Deixar refogar por 3 minutos, desligar o fogo e deixar esfriar;  |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| 4. Após, colocar em travessa, cobrir com filmito e guardar sob refrigeração, até a hora de servir;  |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| 5. Servir conforme o cardápio.  |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 38,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---|----------------|------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VINAGRETE (tomate, cebola e cheiro verde)  |                |                  |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Tomate  | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                             | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                                | 0,24        | 0,04        | 0,69        |
| Cebola  | 5,00           | ½ colher de sopa | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| Cheiro verde  | 5,00           | ½ Col. de sopa   | 5,00                              | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12        | 0,02        | 0,25        |
| Limão   | 5,00           | 1 colher chá     | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26        |
| Sal   | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                  |                                   |        |      |                    | <b>20,67</b>                        | <b>1,35</b> | <b>0,19</b> | <b>4,23</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 46,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)   |                |                       |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Carne bovina em cubos  | 30,00          | 1 colher sopa         | 30,00                              | 26,78  | 1,12 | *                  | 36,57                               | 5,20        | 1,59        | 0,00         |
| Macarrão   | 25,00          | 1 colher sopa         | 25,00                              | 25,00  | 1,00 | *                  | 92,78                               | 2,50        | 0,33        | 19,49        |
| Abobrinha  | 30,00          | 1 colher sopa         | 30,00                              | 23,08  | 1,30 | *                  | 4,45                                | 0,26        | 0,03        | 0,99         |
| Batata doce  | 20,00          | 1 colher sopa         | 20,00                              | 16,52  | 1,21 | *                  | 19,53                               | 0,21        | 0,02        | 4,66         |
| Cenoura  | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                              | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                                | 0,24        | 0,05        | 0,98         |
| Tomate   | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola   | 5,00           | 1/2 colher de sopa    | 5,00                               | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Alho   | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Colorau  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00        | 1,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do cheiro  | 5,00           | ½ unidade             | 3,00                               | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07        | 0,01        | 0,15         |
| Limão  | 5,00           | 1 colher de chá       | 15,00                              | 14,29  | 1,05 | *                  | 0,66                                | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| Óleo   | 1,00           | 1 colher de café      | 10,00                              | 8,33   | 1,20 | *                  | 1,96                                | 0,20        | 0,01        | 0,39         |
| Sal  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 2,17                                | 0,18        | 0,03        | 0,41         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                       |                                    |        |      |                    | <b>128,71</b>                       | <b>6,29</b> | <b>3,73</b> | <b>17,35</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta do cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;</li> <li>Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos;</li> <li>Deixar ferver por cerca de 2 minutos;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA FORTIFICANTE (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)  |                |                       |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Carne bovina em cubos  | 30,00          | 1 colher sopa         | 30,00                              | 26,78  | 1,12 | *                  | 36,57                               | 5,20        | 1,59        | 0,00         |
| Macarrão   | 25,00          | 1 colher sopa         | 25,00                              | 25,00  | 1,00 | *                  | 92,78                               | 2,50        | 0,33        | 19,49        |
| Abobrinha  | 30,00          | 1 colher sopa         | 30,00                              | 23,08  | 1,30 | *                  | 4,45                                | 0,26        | 0,03        | 0,99         |
| Batata doce  | 20,00          | 1 colher sopa         | 20,00                              | 16,52  | 1,21 | *                  | 19,53                               | 0,21        | 0,02        | 4,66         |
| Cenoura  | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                              | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                                | 0,24        | 0,05        | 0,98         |
| Tomate   | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola   | 5,00           | 1/2 colher de sopa    | 5,00                               | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Alho   | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Colorau  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00        | 1,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do cheiro  | 5,00           | ½ unidade             | 3,00                               | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07        | 0,01        | 0,15         |
| Limão  | 5,00           | 1 colher de chá       | 15,00                              | 14,29  | 1,05 | *                  | 0,66                                | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| Óleo   | 1,00           | 1 colher de café      | 10,00                              | 8,33   | 1,20 | *                  | 1,96                                | 0,20        | 0,01        | 0,39         |
| Sal  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 2,17                                | 0,18        | 0,03        | 0,41         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>   |                |                       |                                    |        |      |                    | <b>128,71</b>                       | <b>6,29</b> | <b>3,73</b> | <b>17,35</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>  |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta do cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;</li> <li>Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos;</li> <li>Deixar ferver por cerca de 2 minutos;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>  |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                    |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                    |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA   |                |                    |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Polpa Acerola   | 100,00         | 2 colheres de sopa | 100,00                             | 100,00 | 1,00 | *                  | 21,94                               | 0,59        | 0,00        | 5,54         |
| Açúcar  | 20,00          | 1 colher e sopa    | 20,00                              | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06        | 0,00        | 19,91        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                    |                                    |        |      |                    | <b>82,71</b>                        | <b>0,55</b> | <b>0,00</b> | <b>21,21</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.   |                |                    |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ  |                |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Polpa de Cajá   | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                             | 100,00 | 1,00 | *                  | 27,00                               | 0,59        | 0,17        | 6,38         |
| Açúcar  | 20,00          | 1 colher e sopa | 20,00                              | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06        | 0,00        | 19,91        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>82,71</b>                        | <b>0,55</b> | <b>0,00</b> | <b>21,21</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU  |                |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Polpa de caju   | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                             | 100,00 | 1,00 | *                  | 18,28                               | 0,24        | 0,08        | 4,68         |
| Açúcar  | 20,00          | 1 colher e sopa | 20,00                              | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06        | 0,00        | 19,91        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>94,95</b>                        | <b>0,45</b> | <b>0,13</b> | <b>24,39</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA  |                |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Polpa de goiaba   | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                             | 100,00 | 1,00 | *                  | 27,08                               | 0,54        | 0,22        | 6,50         |
| Açúcar  | 20,00          | 1 colher e sopa | 20,00                              | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06        | 0,00        | 19,91        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>109,62</b>                       | <b>0,96</b> | <b>0,37</b> | <b>27,44</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA  |                |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Polpa de graviola   | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                             | 100,00 | 1,00 | *                  | 41,00                               | 0,57        | 0,14        | 9,79         |
| Açúcar  | 20,00          | 1 colher e sopa | 20,00                              | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06        | 0,00        | 19,91        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>98,60</b>                        | <b>0,53</b> | <b>0,12</b> | <b>24,75</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA  |                |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Polpa de graviola   | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                             | 100,00 | 1,00 | *                  | 41,00                               | 0,57        | 0,14        | 9,79         |
| Açúcar  | 20,00          | 1 colher e sopa | 20,00                              | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06        | 0,00        | 19,91        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>98,60</b>                        | <b>0,53</b> | <b>0,12</b> | <b>24,75</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA   |                |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Polpa de manga  | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                             | 100,00 | 1,00 | *                  | 48,31                               | 0,38        | 0,23        | 12,52        |
| Açúcar  | 20,00          | 1 colher e sopa | 20,00                              | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06        | 0,00        | 19,91        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>104,68</b>                       | <b>0,37</b> | <b>0,20</b> | <b>27,02</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---|----------------|----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                |                                    |        |      |                    | <b>37,83</b>                        | <b>0,85</b> | <b>0,07</b> | <b>9,61</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.  |                |                |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
|---|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO   |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |              |             |             |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Frango  | 90,00          | 3 colheres de sopa    | 90,00                            | 76,27  | 1,18 | *                  | 163,22                          | 20,30        | 8,47        | 0,00        |
| Repolho   | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                            | 30,77  | 1,30 | *                  | 2,93                            | 0,27         | 0,00        | 0,63        |
| Colorau   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Ovo   | 50,00          | 1 unidade             | 50,00                            | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                           | 5,87         | 4,01        | 0,74        |
| Cheiro verde  | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                             | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                            | 0,07         | 0,01        | 0,15        |
| Sal   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Alho  | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola  | 5,00           | ½ de colher de sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Tomate  | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                            | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Pimenta do reino  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                            | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Pimenta do cheiro   | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                            | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>132,27</b>                   | <b>14,31</b> | <b>6,60</b> | <b>2,94</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| 1. Lavar, descascar e cortar o repolho e reservar;  |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| 3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, a pimenta de cheiro e tomate, deixar cozinhar e desfiar;   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| 4. Adicione no frango desfiado o repolho e deixe cozinhar por 10 minutos;   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| 5. Bater o ovo até espumar e misturar com o refogado do frango e levar ao forno pra assar até que fiquem dourados,  |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| 6. Servir conforme o cardápio.  |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>  |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 197 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA, MAMÃO E AVEIA   |                |                  |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Banana  | 44,00          | 2 colheres sopa  | 44,00                           | 30,14  | 1,46 | *                  | 23,48                               | 0,37        | 0,02        | 6,12         |
| Mamão   | 40,0           | 1 colher sopa    | 40,00                           | 26,67  | 1,50 | *                  | 10,71                               | 0,12        | 0,03        | 2,78         |
| Açúcar  | 10,00          | ½ colher sopa    | 10,00                           | 10,00  | 1,00 | *                  | 38,68                               | 0,03        | 0,00        | 9,96         |
| Aveia   | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                            | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,69                               | 0,70        | 0,42        | 3,33         |
| Leite integral em pó  | 20,00          | 1 colher sopa    | 20,00                           | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>198,38</b>                       | <b>6,46</b> | <b>6,26</b> | <b>30,76</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>   |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar;  |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos;  |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;  |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| 4. Servir conforme o cardápio.  |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Integral com parcial<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAÇÃ COM BANANA   |                |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Banana  | 44,00          | 2 colheres sopa | 44,00                              | 30,14  | 1,46 | *                  | 23,48                               | 0,37        | 0,02        | 6,12         |
| Maçã  | 20,00          | 2 colheres sopa | 20,00                              | 16,67  | 1,20 | *                  | 10,42                               | 0,04        | 0,04        | 2,77         |
| Açúcar  | 10,00          | ½ colher sopa   | 10,00                              | 10,00  | 1,00 | *                  | 38,66                               | 0,03        | 0,00        | 9,95         |
| Leite integral  | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                              | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>  |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>223,79</b>                       | <b>7,19</b> | <b>7,09</b> | <b>34,73</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a banana e cortar em pedaços;<br>2. Higienizar, tirar os caroços da maçã e cortar em cubos;<br>3. Liquidificar as frutas com o açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |             |             |              |