

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES –
PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I (19 A 30 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2026**

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

JANDIRA DIAS ARAÚJO SILVA

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUES

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

Sumário

- 1 Arroz branco
- 2 Arroz com fava
- 3 Arroz com feijão verde
- 4 Arroz com macarrão
- 5 Arroz Cremoso (arroz, feijão, carne suína em cubos, cebola, tomate, coentro)
- 6 Arroz do Sertão (arroz, vinagreira)
- 7 Arroz Maria Izabel (arroz branco, carne em cubos)
- 8 Baião de dois
- 9 Baião de três (arroz, ovo e feijão)
- 10 Banana
- 11 Bobó de vinagreira
- 12 Carne bovina desfiada com cenoura e cebolinha
- 13 Carne suína assada
- 14 Escondidinho de sardinha (macarrão, sardinha, tomate e cheiro-verde)
- 15 Farofa
- 16 Feijão carioca com abóbora
- 17 Feijão carioca simples
- 18 Feijão com couve
- 19 Feijão com legumes (abóbora e quiabo)
- 20 Feijão com maxixe e quiabo
- 23 Feijão verde com abóbora e quiabo
- 24 Feijoada baiana (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve)
- 25 Frango ao molho nutritivo (frango, abobrinha, manjericão)
- 26 Frango cozido

- 27 Frango cozido (macaxeira, cenoura, couve)
- 28 Frango rico em cubos (abobrinha, vinagreira, beterraba e fava)
- 29 Galinhada nutritiva (arroz, frango e couve)
- 30 Isca de carne
- 31 Isca de frango acebolada
- 32 Laranja
- 33 Macarrão
- 34 Melancia
- 35 Mexido de carne moída (vagem e batata inglesa)
- 36 Mexido de frango desfiado (cenoura, repolho)
- 37 Mexido forte (ovos, cebola, tomate e cheiro-verde)
- 38 Peixe escabeche acebolado
- 39 Peixe frito
- 40 Salada (tomate picado, cheiro-verde)
- 41 Salada cozida (beterraba, chuchu, acelga picadinha)
- 42 Salada crua (acelga, pepino e alface)
- 44 Salada crua (acelga, pepino e tomate)
- 45 Salada crua (acelga, tomate)
- 46 Salada crua (alface, repolho e cheiro-verde)
- 47 Salada crua (cenoura, alface)
- 48 Salada crua (rúcula, tomate)
- 49 Salada crua (pepino, rúcula e manjeriçã)
- 51 Salada refogada (chuchu e cenoura)
- 52 Salada refogada (repolho, vagem, cebolinha)
- 53 Sobrecoxa de frango assada
- 54 Suco de abacaxi com hortelã



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



55 Suco de acerola

56 Suco de caju

57 Tangerina

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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



Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I

MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I

FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES(g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							370,07	7,01	4,93	73,67
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz;										
2. Refogar bem e depois acrescentar água;										
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 95g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FAVA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	75,00	1,20	*	269,76	5,49	1,40	58,09
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,16	0,63	0,41	1,32
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							308,95	6,31	4,80	59,73
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar em uma panela de pressão a fava e a água não enchendo até a borda da panela;										
2. Levar ao fogo e depois que pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar. Escorrer a fava e reservar.										
3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;										
4. Acrescentar a fava e refogar;										
5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;										
6. Misturar o arroz a fava;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO-VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,00	0,92	1,09	1,00
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	90,00	90,00	1,00	90,00
Cebola	5,00	1/6 de colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	5,00	3,50	1,43	5,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	2,30	2,05	1,12	2,30
Feijão verde	18,00	1 colher de sopa	18,00	17,48	1,03	*	18,00	17,48	1,03	18,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	3,00	3,00	1,00	3,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	5,00	2,38	2,10	5,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,00	1,00	1,00	1,00
Tomate	5,00	1 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	5,00	3,85	1,30	5,00
TOTAL EM 100 G							301,01	5,84	3,12	60,61
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar;										
2. Higienizar a cebolinha, picar e reservar;										
3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão-verde e deixar cozinhar por mais 10 minutos;										
4. Colocar a cebolinha por cima do arroz e deixar abafado até a hora de servir;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 130,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (arroz, macarrão, alho, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							356,81	7,26	3,67	71,65
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar o arroz e reservar; 2. Refogar o macarrão com os temperos picados, até que o macarrão doure um pouco; 3. Acrescentar o arroz, mexer bem junto com o macarrão e os temperos; 4. Acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos em seguida mexa um pouco e desligue o fogo; 5. Deixe abafado até a hora de servir; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 135,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CREMOSO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Carne Suína	50,0	2 colheres de sopa cheia	50,00	50,00	1,39	*	59,58	10,76	1,51	0,00
Feijão	25,0	2 colheres de sopas cheia	25,00	24,20	1,03	*	79,62	4,84	0,30	14,82
Abóbora	15,0	1 colher de sopa cheia	15,00	13,80	1,08	*	2,07	0,15	0,02	0,20
Alho	1,0	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,02	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,0	½ Col. de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,0	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,0	1 colher de chá	5,00	2,30	2,10	*	0,32	0,01	0,00	0,12
Pimenta de cheiro	5,0	½ unidade	3,00	1,40	2,14	*	0,38	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,0	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
Coentro	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,70	1,23	*	13,95	1,10	0,24	2,61
TOTAL EM 100g							231,09	12,46	1,31	41,53
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienize, descasque e corte a abóbora em cubos. Reserve. Cozinhe o feijão como de costume, mas não deixe amolecer totalmente. Corte a carne suína em cubos. Tempere com alho, limão, colorau, sal, pimenta-do-reino e pimenta-de-cheiro. Refogue a carne com cebola até dourar. Acrescente o arroz cru e a abóbora ao refogado. Misture bem. Adicione água suficiente para o cozimento. Cozinhe por cerca de 10 minutos. Junte o feijão e o tomate picado. Cozinhe até tudo ficar macio. Finalize com o coentro picado. Sirva conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 197,00				TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DO SERTÃO (arroz, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							335,66	6,40	3,18	68,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar; 2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo; 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa; 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem; 5. Deixe cozinhar; 6. Sirva em seguida, conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 128,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (arroz, carne em cubos, cebola, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	70,00	1/2 colher de servir	70,00	70,00	1,00	*	251,77	5,13	1,31	54,22
Carne bovina	20,00	2 colheres de sopa cheia	20,00	17,86	1,12	*	30,20	3,79	1,55	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,11	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,85	1,18	*	0,13	0,01	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							293,49	8,64	5,51	51,73
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos. Reservar;										
2. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar a carne, mexer e deixar cozinhar por 30 minutos;										
3. Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar, até que fiquem macios e acertar o sal;										
4. Deixe cozinhar;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 108,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES(g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Arroz	70,00	1 colher de servir	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cebola	3,00	1/2 colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	18,00	1 colher de sopa	18,00	17,48	1,03	*	57,51	3,49	0,22	10,70
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							352,16	9,01	3,62	69,35
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar o feijão mulata gorda como de costume e reservar; 2. Higienizar a cebola, picar e reservar; 3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão mulata gorda e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 4. Colocar um pouco mais de água, misturar e deixar cozinhar mais 10 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 97g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE TRÊS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	¼ xícara	45,00	45,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	95,83	5,82	0,37	17,83
Sal	1,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	½ colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cheiro verde	5,00	1/3 de dente de alho	5,00	4,31	1,16	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							478,82	23,21	14,70	60,84
1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar e colocar o ovo e mexer; 4. Acrescentar o feijão e misturar tudo; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz, ovo e o feijão, finalizar com cheiro verde; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,0				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100g							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 86,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	100,00	1 pedaço média	100,00	82,64	1,21	*	97,72	1,04	0,11	23,30
TOTAL EM 100 G							118,24	494,72	1,26	0,13
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar e cozinhar a batata doce até ficar macia; 2.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 100 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA (vinagreira, alho, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
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
TOTAL EM 100g							149,52	1,54	14,59	4,37
MODO DE PREPARO:										
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.										
RENDIMENTO (g): 30,00			PESO DA PORÇÃO (g): 28,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA DESFIADA COM CENOURA E CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	100,00	3 colheres de sopa	100,00	84,75	1,18		122,06	17,64	5,18	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15		0,85	0,08	0,02	0,15
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16		6,47	0,24	0,05	0,98
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,05	1,46		0,70	0,06	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 de dente de alho	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20		1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17		0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100 G							122,40	13,90	6,29	1,64
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Descongelar adequadamente, refogar a carne com os temperos; 3. Deixar cozinhar até amolecer e em seguida desfiar; 4. Adicionar o cheiro verde na carne; 5. Mexer para misturar tudo; 6. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 155 g				TEMPO DE PREPARO: 1h		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA (carne suína, cebola, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	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
TOTAL EM 100g							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 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.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 208,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DE SARDINHA (MACARRÃO, SARDINHA, TOMATE E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sardinha	80,00	4 colheres de sopa	80,00	80,00	1,00	*	227,98	12,75	19,24	0,00
Macarrão	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	371,12	10,00	1,30	77,94
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Manjeriço	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimento de cheiro	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	0,14	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,34	0,01	0,00	0,12
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							301,37	11,07	11,24	37,81
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2.Refogar o alho, cebola, limão, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e tomate numa panela aquecida com óleo; 3.Acrescentar água e aos poucos a farinha branca peneirada, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 4.Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal; 5.Deixar cozinhar; 6.Por último acrescentar o cheiro-verde picado; 7.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 165 g				TEMPO DE PREPARO: 1h30 min.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100G							203,81	0,78	6,19	36,99
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a cebola, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar; 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 4. Deixar fritar mexendo sempre; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA COM ABÓBORA (feijão, abóbora)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão carioca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	131,61	7,99	0,50	24,49
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							248,06	12,51	5,33	38,68
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;										
3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;										
4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 76 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA SIMPLES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão carioca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	131,61	7,99	0,50	24,49
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	0,95	0,07	0,01	0,16
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							305,47	15,48	6,65	47,64
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 56 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, alho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão carioca	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Couve	10,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL EM 100g							231,48	11,74	5,59	35,22
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;										
3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;										
4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a couve cortada em tiras e deixar cozinhar mais 5 minutos;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 89 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM LEGUMES (abóbora e quiabo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,03	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,15	1,32	*	4,54	0,29	0,05	0,97
TOTAL EM 100g										
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e o quiabo. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e o quiabo, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 108g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO (feijão, maxixe, quiabo, alho, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão carioca	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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
TOTAL EM 100g							196,56	9,93	4,64	30,33
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar o maxixe e quiabo, higienizar e cortar em cubos. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar o maxixe e o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio. 7. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 83,0g			TEMPO DE PREPARO: 60 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE COM ABÓBORA E QUIABO (feijão, maxixe, quiabo, alho, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão verde	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,03	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,15	1,32	*	4,54	0,29	0,05	0,97
TOTAL EM 100g							133,81	6,31	3,57	19,68
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e o quiabo. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e o quiabo, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 108g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJODA BAIANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	35,00	33,98	1,09	*	111,80	6,79	0,43	20,80
Carne bovina em cubos	30,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,61	5,29	1,55	0,00
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Abobrinha	30,00	1 colher sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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
TOTAL EM 100g							121,86	7,78	2,91	16,62
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa, a abóbora e a abobrinha. Reservar; Higienizar e cortar em tiras a couve. Reservar; Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Descongelar a carne adequadamente, cortar em cubos e temperar com alho, sal, colorau, limão, pimenta de cheiro e pimenta do reino; Refogar numa panela de pressão aquecida o óleo, o tomate e a cebola, acrescentar a carne e refogar mais um pouco, acrescentar o feijão e a carne e cozinhar por 10 minutos, após pegar pressão; Tirar da pressão e acrescentar os legumes e deixar cozinhar por mais 20 minutos sem a pressão; Acrescentar em seguida a couve e desligar o fogo; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 216g				TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO NUTRITIVO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abobrinha	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00		3,86	0,23	0,03	0,86
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,5	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Manjeriço	5,00	4 colheres de sopa	5,00	5,00	1,00		1,06	0,10	0,02	0,18
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							108,37	16,16	3,96	1,29
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar e cortar em cubos a abobrinha. Reservar;										
2.Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;										
3.Aquecer o óleo, refogar a cebola, o tomate, acrescentar o frango e refogar um pouco mais;										
4.Acrescentar o manjeriço e água suficiente para o cozimento, refogar por aproximadamente 20 minutos;										
5.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 232g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,5	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							123,02	18,61	4,59	0,82
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;										
2. Aquecer o óleo, refogar a cebola, o tomate, acrescentar o frango e refogar um pouco mais;										
3. Acrescentar água suficiente para o cozimento, refogar por aproximadamente 20 minutos;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 207g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO (MACAXEIRA, CENOURA E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	15,00	2 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	4,50	0,17	0,03	0,68
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	5,41	0,57	0,11	0,87
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,5	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Macaxeira	5,00	4 colheres de sopa	5,00	5,00	1,00	*	30,28	0,23	0,06	7,23
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							109,71	14,12	3,46	4,86
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar e cortar em cubos a cenoura, a macaxeira, cozinhar até ficar mole. Reservar;										
2.Higienizar o manjericão e reservar;										
3.Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;										
4.Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;										
5.Acrescentar água suficiente para o cozimento, e deixe refogar por aproximadamente 20 minutos;										
6.Em seguida adicione a cenoura e macaxeira já cozidas e o manjericão, refogar mais 5 minutos;										
7.Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 262g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO RICO EM CUBOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Abobrinha	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	3,86	0,23	0,03	0,86
Beterraba	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	7,32	0,29	0,01	1,67
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	12,84	0,72	0,48	1,52
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	15,00	2 colheres de sopa	15,00	10,00	1,50	*	3,90	0,32	0,05	0,74
TOTAL EM 100g							98,97	13,74	3,47	2,78
MODO DE PREPARO:										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 272g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA NUTRITIVA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	45,00	½ colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,86	3,30	0,84	34,85
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Frango	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	35,75	6,46	0,91	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							213,45	9,53	4,44	33,58
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos e com a couve;										
2. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos ou até ficar bem cozido;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 122g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE							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	160,00	8 colheres de sopa	160,00	135,59	1,18	*	195,29	28,23	8,29	0,00
Pimentão	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1/4 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							150,43	18,88	7,59	0,49
MODO DE PREPARO										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar e cortar em rodela a cebola e o pimentão; Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal; Fritar as iscas de carne e retirar da panela; Acrescentar a cebola, o pimentão e a pimenta de cheiro do óleo que foi frito as iscas; Deixar dourar e adicionar as iscas novamente a panela e servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 160,95				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA 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)
Peito de frango	180,00	1 filé	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimentão verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							150,43	18,88	7,59	0,49
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o peito de frango conforme as orientações da embalagem; 2. Temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau, limão e sal; 3. Em uma panela aquecer o óleo e refogar bem; 4. Adicionar água e deixar cozinhar até ficar macia e acrescentar as rodela de pimentão; 5. Retirar do fogo deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 195g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	29,38	0,68	0,05	7,42
TOTAL EM 100 G							45,70	1,06	0,08	11,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO (macarrão, alho, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher 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
TOTAL EM 100G							141,42	7,17	7,81	51,36
MODO DE PREPARO:										
1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão; 6. Mexer um pouco e desligue o fogo; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 41g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100g							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 200g				TEMPO DE PREPARO: 10 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA (VAGEM E BATATA INGLESIA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	60,00	½ unidade média	60,00	54,05	1,11	*	34,79	0,96	0,00	7,94
Carne moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	54,40	6,77	2,82	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
Vagem	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	7,90	1,27	*	1,97	0,14	0,01	0,42
TOTAL EM 100G							88,16	6,65	3,11	8,15
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola com um fio de óleo.										
2. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.										
3. Acrescente o tomate, a cenoura, a batata e a vagem. Misture bem.										
4. Tempere com sal dietético, pimenta-do-reino, colorau, pimenta de cheiro e suco de limão.										
5. Adicione um pouco de água, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até os legumes ficarem macios.										
6. Mexa bem para incorporar os sabores.										
7. Sirva conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 145g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE FRANGO DESFIADO (CENOURA E REPOLHO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							108,15	15,92	3,91	1,37
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango e cortar em pedaços pequenos, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 2.Refogue o frango com óleo e cebola, cozinhe, desfie e reserve. 3.Refogue a cenoura e o repolho com óleo, acrescente o frango desfiado; 4.Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 242g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO FORTE (OVO, CEOLA, TOMATE E CHEIRO-VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Óleo	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,54	1,05	*	1,46	0,10	0,02	0,30
TOTAL EM 100G							143,52	9,27	10,61	2,41
MODO DE PREPARO:										
1. Higienize os ovos, quebre em uma vasilha um a um e reserve;										
2. Higienize o cheiro-verde e o tomate, reserve.										
3. Refogue a cebola, o tomate e coloque os ovos, acrescente um pouco de sal e mexa.										
4. Acrescente o cheiro-verde.										
5. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 74g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVO (ovo, manteiga, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							193,00	11,66	15,35	1,47
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; Acrescentar o sal; Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; Mexer até que todo o ovo esteja cozido; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 61,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE ACEBOLADO (peixe, cebola, cheiro-verde, tomate, pimentão, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	¼ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							108,77	16,11	3,98	1,06
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha. 5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar. 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 213g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	157,89	1,14	*	165,78	31,58	3,16	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							117,50	19,17	3,73	0,29
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão, alho e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 5. Servir conforme cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 190g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate e cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	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
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
TOTAL EM 100g							18,88	1,30	0,20	4,07
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar e higienizar o tomate e cheiro-verde; 2. Picar o tomate e cortar o cheiro-verde. 3. Organizar em uma travessa; 4. Temperar com limão e sal; 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito o ou tampa, até o momento da distribuição; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 41g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 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
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							27,36	1,30	0,09	6,45
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar e higienizar a acelga, o chuchu e a beterraba, reservar; 2. Corte em cubos o chuchu e a beterraba, reserve; 3. Corte a acelga em tiras e reserve; 4. Cozinhe o chuchu por 10 minutos ou até ficar mole; 5. Cozinhe em outra panela a beterraba por 15 minutos ou até ficar mole; 6. Arrume o chuchu, a beterraba e a acelga em uma travessa, tempere com sal e limão; 7. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 71g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino e alface)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	1,68	0,12	0,02	0,33
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,26
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							13,68	0,95	0,09	3,11
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 76g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
TOTAL EM 100g							15,95	1,12	0,10	3,58
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 81g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
TOTAL EM 100g							18,16	1,20	0,14	4,11
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 61g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, repolho e cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	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
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							7,32	0,59	0,07	1,53
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar o alface e o repolho, reservar; 2. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar; 3. Organizar em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 56g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (cenoura e alface)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							22,40	1,33	0,16	3,89
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar o alface, reservar; 2. Selecionar, higienizar e ralar a cenoura, reservar; 3. Organizar em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 56g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
TOTAL EM 100g							15,19	1,29	0,14	3,23
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar a rúcula e o tomate; 2. Organizar em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):56,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, rúcula e manjeriço)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Manjeriço	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							13,28	1,30	0,09	2,82
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar o pepino, a rúcula e o manjeriço; 2. Organizar em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):51g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (chuchu e cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							91,60	0,83	8,00	4,33
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar e higienizar o chuchu e a cenoura, reservar; 2. Cortar o chuchu em cubos e deixar cozinhar por 5 minutos ou até ficar um pouco mole, reservar; 3. Ralar a cenoura; 4. Refogar a cenoura ralada e o chuchu cozido no óleo; 5. Temperar com limão e sal; 6. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito o ou tampa, até o momento da distribuição; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 49g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho, vagem e cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vagem	30,00	2 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	7,47	0,54	0,05	1,60
TOTAL EM 100g							69,14	1,39	5,62	4,66
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar e higienizar o repolho, a vagem e a cebolinha, reservar; 2. Cortar o repolho e a cebolinha; 3. Cozinhar a vagem, escorrer e cortar, reservar; 4. Refogar o repolho e a vagem no óleo; 5. Temperar com limão e sal; 6. Acrescentar a cebolinha; 7. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito o ou tampa, até o momento da distribuição; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 64g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOPA DE FRANGO ASSADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Frango (sobrecopa)	180,00	1 pedaço médio	180,00	162,16	1,11	*	262,37	28,49	15,60	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							160,72	15,62	10,10	1,02
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate; 3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até ficar macia; 4. Colocar em uma forma e levar para assar até ficar dourado; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 208g				TEMPO DE PREPARO: min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de abacaxi com hortelã	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	17,00	0,00	0,00	4,00
TOTAL EM 100g							29,49	0,02	0,00	7,48
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 320g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
TOTAL EM 100g							31,03	0,20	0,00	7,96
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 320g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Água filtrada ou mineral	200,00	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de caju	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
TOTAL EM 100g							35,61	0,17	0,05	9,15
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 320g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100g							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 100g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			