

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES –
PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES
EDUCAÇÃO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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

SÚMARIO

- 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 Batata doce cozida
- 12 Biscoito salgado
- 13 Bobó de vinagreira
- 14 Bolo de chocolate
- 15 Cachorro quente de frango
- 16 Café com leite
- 17 Caldo de carne
- 18 Caldo de ovos com cheiro-verde
- 19 Carne bovina desfiada com cenoura e cebolinha
- 20 Carne suína assada
- 21 Cuscuz de arroz
- 22 Cuscuz de milho
- 23 Escondidinho de sardinha (macarrão, sardinha, tomate e cheiro-verde)
- 24 Farofa

- 25 Farofa de cuscuz de frango (cebolinha e couve)
- 26 Farofa simples de ovo
- 27 Feijão carioca com abóbora
- 28 Feijão carioca simples
- 29 Feijão com couve
- 30 Feijão com legumes (abóbora e quiabo)
- 31 Feijão com maxixe e quiabo
- 32 Feijão verde com abóbora e quiabo
- 33 Feijoada baiana (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve)
- 34 Frango ao molho nutritivo (frango, abobrinha, manjeriço)
- 35 Frango cozido
- 36 Frango cozido (macaxeira, cenoura, couve)
- 37 Frango rico em cubos (abobrinha, vinagreira, beterraba e fava)
- 38 Fruta cortada em fatia (mamão e melão)
- 39 Galinhada nutritiva (arroz, frango e couve)
- 40 Isca de carne
- 41 Isca de frango
- 42 Laranja
- 43 Leite com chocolate em pó
- 44 Macarrão
- 45 Macaxeira cozida
- 46 Melancia
- 47 Mexido de carne moída (vagem e batata inglesa)
- 48 Mexido de frango desfiado (cenoura, repolho)
- 49 Mexido forte (ovos, cebola, tomate e cheiro-verde)
- 50 Mingau de milho com coco

- 51 Ovo (ovo mexido)
- 52 Pão cheio (pão, carne moída)
- 53 Pão massa fina
- 54 Pão massa grossa
- 55 Peixe escabeche acebolado
- 56 Peixe frito
- 57 Salada crua (tomate picado, cheiro-verde)
- 58 Salada cozida (beterraba, chuchu, acelga picadinha)
- 59 Salada crua (acelga, pepino e alface)
- 60 Salada crua (acelga, pepino e tomate)
- 61 Salada crua (acelga, tomate)
- 62 Salada crua (alface, repolho e cheiro-verde)
- 63 Salada crua (cenoura, alface)
- 64 Salada crua (rúcula, tomate)
- 65 Salada crua (pepino, rúcula e manjeriço)
- 66 Salada refogada (chuchu e cenoura)
- 67 Salada refogada (repolho, vagem, cebolinha)
- 68 Sobrecoxa de frango assada
- 69 Suco de abacaxi com hortelã
- 70 Suco de acerola
- 71 Suco de cajá
- 72 Suco de caju
- 73 Suco de manga
- 74 Suco de maracujá
- 75 Tangerina
- 76 Torrada



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



- 77 Torta salgada de carne moída
- 78 Vitamina da garotada (leite, banana, maçã)
- 79 Vitamina de abacate
- 80 Vitamina de maracujá

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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTES | QUANTIDADES(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Arroz | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (arroz, macarrão, alho, pimenta de cheiro) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (arroz, carne em cubos, cebola, tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|--------------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Arroz | 70,00 | 1/2 colher de servir | 70,00 | 70,00 | 1,00 | * | 251,77 | 5,13 | 1,31 | 54,22 |
| Carne bovina | 20,00 | 2 colheres de sopa cheia | 20,00 | 17,86 | 1,12 | * | 30,20 | 3,79 | 1,55 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,25 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 2,00 | 1/8 colher de chá | 2,00 | 0,95 | 2,11 | * | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,11 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta do cheiro | 3,00 | 1/8 colher de sopa | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 ½ galho | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 1,00 | ½ colher de sopa | 1,00 | 0,85 | 1,18 | * | 0,13 | 0,01 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Banana | 86,00 | 1 unidade média | 86,00 | 58,90 | 1,46 | * | 57,87 | 0,75 | 0,04 | 15,29 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | | 98,25 | 1,27 | 0,07 | 25,96 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito salgado | 30,00 | 6 unidades médias | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 132,85 | 2,42 | 3,59 | 22,57 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 432,00 | 10,10 | 14,40 | 68,70 |
| MODO DE PREPARO: 1.Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 15 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE CHOCOLATE (farinha de trigo, chocolate em pó, manteiga, ovo) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha de trigo | 40,00 | 4 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,19 | 3,92 | 0,55 | 30,04 |
| Chocolate em pó | 16,00 | 1 colher de sopa | 16,00 | 16,00 | 1,00 | * | 58,28 | 0,45 | 0,57 | 13,68 |
| Açúcar | 15,00 | 1 ½ colher de sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 57,99 | 0,05 | 0,00 | 14,93 |
| Manteiga | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 72,60 | 0,04 | 8,24 | 0,01 |
| Ovo | 25,00 | ½ unidade | 25,00 | 22,52 | 1,11 | * | 32,23 | 2,93 | 2,00 | 0,37 |
| Leite integral | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 74,50 | 3,81 | 4,04 | 5,88 |
| Fermento em pó | 5,00 | ½ colher de chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 4,49 | 0,02 | 0,00 | 2,20 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 359,11 | 9,24 | 12,69 | 53,59 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Misturar em um recipiente o trigo, o chocolate e o fermento e reserve; No liquidificador colocar o ovo, o açúcar, a manteiga e o leite e bater até formar um creme uniforme; Misturar esse creme do liquidificador com os ingredientes reservado (trigo, chocolate e fermento); Untar uma forma com manteiga e trigo e colocar a massa, levar para assar por aproximadamente 30 minutos ou até enfiar o palito e sair limpo; Servir de acordo com o cardápio | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 126 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: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CACHORRO QUENTE DE FRANGO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 53,57 | 1,12 | * | 63,83 | 11,53 | 1,62 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 5,00 | 2,32 | 1,00 | * | 28,30 | 0,00 | 46,40 | 5,10 |
| Colorau | 5,00 | 1 colher de chá | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 3,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 13,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 |
| Pão | 5,00 | ½ unidade | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| Sal | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Limão | 50,00 | 1 unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,34 | 0,01 | 0,00 | 0,12 |
| Coentro | 2,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 3,70 | 1,23 | * | 10,32 | 0,81 | 0,18 | 1,93 |
| Milho | 10,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 13,29 | 2,49 | * | 21,28 | 0,44 | 0,95 | 3,34 |
| Repolho | 15,00 | ½ xícara | 20,00 | 14,25 | 1,40 | * | 2,44 | 0,12 | 0,02 | 0,55 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 359,11 | 9,24 | 12,69 | 53,59 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Cozinhe o frango com sal até ficar macio. Desfie e reserve. | | | | | | | | | | |
| 2. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho, a cebola e a pimenta-de-cheiro até dourar. | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescente o colorau e misture bem. | | | | | | | | | | |
| 4. Junte o frango desfiado, o suco de limão, a pimenta-do-reino e ajuste o sal. Refogue por 2 a 3 minutos. | | | | | | | | | | |
| 5. Adicione o milho, a cenoura ralada e o repolho. Cozinhe por mais 3 minutos, apenas para murchar os legumes. | | | | | | | | | | |
| 6. Finalize com coentro picado e desligue o fogo. | | | | | | | | | | |
| 7. Recheie os pães com o frango temperado. | | | | | | | | | | |
| 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 80 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ COM LEITE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Água filtrada ou mineral | 200,0 | 1 xícara de café | 200,0 | 200,0 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Açúcar | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,68 | 0,03 | 0,00 | 9,96 |
| Café em pó | 20,00 | 4 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 86,00 | 2,94 | 2,40 | 13,16 |
| Leite em pó | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 97,40 | 3,50 | 3,38 | 13,46 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; | | | | | | | | | | |
| 2. Coar; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar o leite em pó e mexer até a bebida ficar homogênea. | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 250g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO 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 moída | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 33,90 | 1,18 | * | 46,29 | 6,58 | 2,02 | 0,00 |
| Macaxeira | 90,00 | 1 colher de sopa | 90,00 | 70,87 | 1,27 | * | 107,31 | 0,80 | 0,21 | 25,63 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Sal | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 de colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Tomate | 30,00 | 1/6 de colher de sopa | 30,00 | 29,10 | 1,16 | * | 4,46 | 0,32 | 0,05 | 0,91 |
| Coentro | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 3,70 | 1,23 | * | 10,32 | 0,81 | 0,18 | 1,93 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 185,85 | 6,70 | 7,59 | 22,32 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho até dourar levemente. 2. Acrescente a cebola e refogue até ficar translúcida. 3. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar bem. 4. Junte o colorau, o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem para incorporar os temperos. 5. Acrescente a macaxeira cortada em cubos pequenos e o tomate. 6. Cubra com água suficiente para o cozimento e deixe cozinhar em fogo médio até que a macaxeira esteja macia e o caldo encorpado. 7. Finalize com o coentro picado, ajustando o sal se necessário. 8. Sirva 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: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CHEIRO VERDE (ovo, farinha branca, cebolinha, 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) |
| Ovo | 44,00 | 1 unidade | 44,00 | 39,29 | 1,12 | 56,22 | 5,12 | 3,50 | 0,64 | 39,29 |
| Farinha branca | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | 72,17 | 0,31 | 0,06 | 17,58 | 20,00 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 | 2,05 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher sopa | 3,00 | 2,05 | 1,12 | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 | 2,05 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 | 3,85 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | 3,50 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 | 2,38 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 1,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | 2,38 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 1,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 3,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | 0,92 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 185,85 | 6,70 | 7,59 | 22,32 |
| 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: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ (flocão de arroz, sal) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de arroz | 40,00 | 2 Colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 129,60 | 5,68 | 7,72 | 14,24 |
| 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 | | | | | | | 316,10 | 13,85 | 18,83 | 34,73 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; | | | | | | | | | | |
| 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; | | | | | | | | | | |
| 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos até começar a cheirar; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 41 g | | | | 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, sal) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 344,86 | 7,04 | 1,86 | 76,95 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos, até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 41,00 | | | | 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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 |
| Manjericão | 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE FRANGO (CUSCUZ COZIDO, FRANGO DESFIADO, CEBOLINHA 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 |
| Cebolinha | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,05 | 1,46 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Couve | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 26,67 | 1,50 | * | 7,22 | 0,77 | 0,15 | 1,16 |
| Frango | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,42 | 1,18 | * | 30,29 | 5,47 | 0,77 | 0,00 |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 69,20 | 1,64 | 0,24 | 15,60 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| 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 | | | | | | | 132,65 | 7,84 | 4,06 | 16,92 |
| MODO DE PREPARO: 1.Higienizar e cortar em tiras a couve; 2.Preparar o cuscuz de flocão de milho, esfarelar e reservar; 3.Descongelar o frango, temperar, cozinhar, reservar; 4.Desfiar o frango; 5.Aquecer em uma panela o óleo, refogar a cebola, o alho e a couve; 6.Acrescentar o cuscuz e o frango, mexer em fogo baixo; 7.Em seguida acrescente a cebolinha. 8.Servir conforme o cardápio | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 123,00g | | | | 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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 ficar 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: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: | | | | | | | | | | | |
| 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 ficar 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1 colher de chá | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Frango | 180,00 | 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRUTA CORTADA EM FATIA (mamão e melão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Mamão | 45,00 | 2 colheres de sopa | 45,00 | 29,03 | 1,55 | * | 18,07 | 0,21 | 0,06 | 4,70 |
| Melão | 45,00 | 2 colheres de sopa | 45,00 | 38,46 | 1,17 | * | 13,22 | 0,30 | 0,00 | 3,39 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 34,76 | 0,57 | 0,06 | 8,98 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90g | | | | 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: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Laranja | 90,00 | 1 unidade média | 90,00 | 64,29 | 1,40 | * | 29,38 | 0,68 | 0,05 | 7,42 |
| TOTAL EM 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: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|--------------------------|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Achocolatado em pó | 20,00 | 3 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 80,20 | 0,84 | 0,43 | 18,24 |
| Água filtrada ou mineral | 200,0 | 1 xícara de café | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite integral em pó | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 81,61 | 2,69 | 2,64 | 11,85 |

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as embalagens do achocolatado em pó e do leite em pó;
2. Colocar água filtrada ou água mineral, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;
3. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.

RENDIMENTO (g): 100 g

PESO DA PORÇÃO: 240 g

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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macaxeira cozida | 90,00 | 1 pedaço médio | 90,00 | 70,87 | 1,27 | * | 107,30 | 0,80 | 0,21 | 25,63 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 151,42 | 1,13 | 0,30 | 36,17 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cozinhar até ficar macio; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 90 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melancia | 200,00 | 1 Fatia Média | 200,00 | 92,17 | 2,17 | * | 30,05 | 0,81 | 0,00 | 7,50 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 32,61 | 0,88 | 0,00 | 8,14 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA (VAGEM E BATATA INGLESA) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Batata inglesa | 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: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Em uma panela, refogue o alho e a cebola com um fio de óleo. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Acrescente o tomate, a cenoura, a batata e a vagem. Misture bem. Tempere com sal dietético, pimenta-do-reino, colorau, pimenta de cheiro e suco de limão. Adicione um pouco de água, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até os legumes ficarem macios. Mexa bem para incorporar os sabores. 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO (milho branco, açúcar, leite integral, coco seco ralado) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|--------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Milho Branco | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 80,07 | 1,66 | 3,59 | 12,56 | |
| Açúcar | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 | |
| Leite integral em pó | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 | |
| Coco seco ralado | 15,00 | 3 colheres de sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 99,00 | 1,03 | 9,68 | 3,66 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 317,06 | 8,22 | 19,63 | 35,79 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Servir morno conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90g | | | TEMPO DE PREPARO: 4h | | | |

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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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"> 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Acrescentar o sal; 3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; 5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido; 6. 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CHEIO (pão, carne bovina moída) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 53,57 | 1,12 | * | 114,64 | 14,26 | 5,95 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alface | 30,00 | 3 folhas | 30,00 | 24,59 | 1,22 | * | 3,40 | 0,42 | 0,03 | 0,60 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Pão | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 178,98 | 11,32 | 6,27 | 18,75 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar o alface, o tomate, picar e reservar. | | | | | | | | | | |
| Carne Moída | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar e cozinhar a carne moída com cebola, pimenta de cheiro e tomate em óleo quente; | | | | | | | | | | |
| 3. Mexer e não adicionar água e deixar cozinhar. | | | | | | | | | | |
| Montagem | | | | | | | | | | |
| Cortar o pão ao meio e adicionar a carne moída cozida, o tomate e o alface; | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 192g | | | | 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão massa fina | 50,0 | 1 unidade | 50,0 | 50,0 | 1,00 | * | 177,62 | 2,58 | 6,54 | 27,92 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 355,23 | 5,15 | 13,08 | 27,92 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1.Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50g | | | | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA GROSSA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Pão | 50,0 | 1 unidade | 50,0 | 50,0 | 1,00 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 299,81 | 7,95 | 3,10 | 58,65 |

MODO DE PREPARO:

1.Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g

PESO DA PORÇÃO (g): 50g

TEMPO DE PREPARO: 15 minutos

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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE ACEBOLADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Colorau | 1,00 | 1 colher de chá | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,01 | 1,66 | * | 0,96 | 0,03 | 0,00 | 0,33 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Peixe | 180,00 | 1 filé médio | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 105,59 | 20,11 | 2,01 | 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 |
| Pimentão | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 108,77 | 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: 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Peixe | 180,00 | 1 filé médio | 180,00 | 157,89 | 1,14 | * | 165,78 | 31,58 | 3,16 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 117,50 | 19,17 | 3,73 | 0,29 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (beterraba, chuchu, acelga picadinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 17,12 | 1,46 | * | 3,59 | 0,25 | 0,02 | 0,79 |
| 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino e tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 17,12 | 1,46 | * | 3,59 | 0,25 | 0,02 | 0,79 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Pepino | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 1,39 | 0,13 | 0,00 | 0,30 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 15,95 | 1,12 | 0,10 | 3,58 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 17,12 | 1,46 | * | 3,59 | 0,25 | 0,02 | 0,79 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 18,16 | 1,20 | 0,14 | 4,11 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: | | | | | | | | | | |
| 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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 |
| Oléo | 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Açúcar | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,37 | 0,06 | 0,00 | 19,92 |
| Água filtrada ou mineral | 200,00 | 1 xícara de chá | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Polpa de acerola | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 21,94 | 0,59 | 0,00 | 5,54 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 31,03 | 0,20 | 0,00 | 7,96 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Açúcar | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,37 | 0,06 | 0,00 | 19,92 |
| Água filtrada ou mineral | 200,00 | 1 xícara de chá | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Polpa de cajá | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 26,33 | 0,59 | 0,17 | 6,37 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 32,41 | 0,20 | 0,05 | 8,22 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Açúcar | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,37 | 0,06 | 0,00 | 19,92 |
| Água filtrada ou mineral | 200,00 | 1 xícara de chá | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Polpa de caju | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 36,57 | 0,48 | 0,15 | 9,35 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 35,61 | 0,17 | 0,05 | 9,15 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 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: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Açúcar | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,37 | 0,06 | 0,00 | 19,92 |
| Água filtrada ou mineral | 200,00 | 1 xícara de chá | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Polpa de manga | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 48,31 | 0,38 | 0,23 | 12,52 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 39,27 | 0,14 | 0,07 | 10,14 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Açúcar | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,37 | 0,06 | 0,00 | 19,92 |
| Água filtrada ou mineral | 200,00 | 1 xícara de chá | 200,00 | 200,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Polpa de maracujá | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 38,76 | 0,81 | 0,18 | 9,60 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 36,29 | 0,27 | 0,06 | 9,22 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tangerina | 100,00 | 1 unidade | 100,00 | 66,67 | 1,50 | * | 25,22 | 0,57 | 0,05 | 6,41 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 37,83 | 0,85 | 0,07 | 9,61 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 100g | | | | 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORRADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Torrada | 50,00 | 3 unidades | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 182,00 | 5,30 | 1,66 | 37,30 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 364,00 | 10,60 | 3,31 | 74,60 |
| MODO DE PREPARO: 1. Cortar o pão francês em rodela; 2. Em uma forma colocar os pães cortados e botar no forno; 3. Deixar assar por 5 minutos. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50g | | | | 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Carne bovina moída | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 84,75 | 1,18 | * | 115,74 | 16,46 | 5,04 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Cenoura | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 5,17 | 0,19 | 0,04 | 0,79 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,47 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Repolho branco | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | * | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 126,99 | 13,34 | 7,09 | 1,54 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Descongele a carne adequadamente conforme indicado na embalagem; Higienizar e cortar em tiras os vegetais, reservar; Refogue a cebola e o alho picados; Adicione a carne moída e cozinhe até dourar; Adicionar os vegetais que foram reservados; Incorpore a cenoura ralada e refogue por alguns minutos; Misture o repolho fatiado, tempere com sal e pimenta-do-reino; Cozinhe até o repolho ficar macio; Adicione os ovos batido, colocar para assar em uma forma untada com óleo; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 201g | | | | TEMPO DE PREPARO: 50 min | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DA GAROTADA (leite, banana e maçã) | | | | | | | 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 | 20,0 | 20,0 | 1,00 | * | 77,37 | 0,06 | 0,00 | 19,92 |
| Água filtrada ou mineral | 100,0 | ½ xícara de chá | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite integral | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Banana | 44,00 | 2 colheres de sopa | 44,00 | 30,14 | 1,46 | * | 29,61 | 0,38 | 0,02 | 7,82 |
| Maçã | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 16,67 | 1,20 | * | 10,42 | 0,04 | 0,04 | 2,77 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 104,80 | 2,69 | 2,63 | 18,54 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar a banana e cortar em pedaços; Higienizar, tirar os caroços da maçã e cortar em cubos; Liquidificar as frutas com o açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 224g | | | | 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE | | | | | | | 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 | 100,0 | ½ xícara de chá | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite integral | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Abacate | 45,00 | 2 colheres de sopa | 45,00 | 29,80 | 1,51 | * | 0,00 | 0,37 | 2,50 | 1,80 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 93,10 | 2,91 | 4,15 | 15,57 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o abacate; 2. Liquidificar a fruta com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 205g | | | | 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: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Açúcar | 20,00 | 2 colheres de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 77,37 | 0,06 | 0,00 | 19,92 |
| Água filtrada ou mineral | 100,0 | ½ xícara de chá | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite integral | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Polpa de maracujá | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 38,76 | 0,81 | 0,18 | 9,60 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 82,87 | 2,29 | 2,14 | 14,37 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 260g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | | | |