

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO II
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

JANDIRA DIAS ARAUJO SILVA

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

MARLILDE MENDONÇA DE ABREU

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

PREPARAÇÕES

1. Abacaxi em rodela
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz com legumes (abóbora e quiabo)
5. Arroz com cenoura
6. Arroz com couve
7. Arroz com frango e legumes (abóbora, quiabo, repolho, cebolinha, cheiro verde)
8. Arroz com frango feijão e abóbora
9. Arroz com legumes (cenoura, maxixe, vinagreira)
10. Arroz com macarrão
11. Arroz de cuxá
12. Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos)
13. Baião de Dois (arroz, feijão)
14. Baião de Três (arroz, feijão, carne bovina)
15. Baião de Três (arroz, feijão, ovos mexidos)
16. Banana
17. Batata doce cozida
18. Beiju
19. Biscoito maisena
20. Biscoito rosquinha
21. Biscoito salgado
22. Bolo de arroz
23. Bolo de goma
24. Bolo de macaxeira
25. Bolo de milho
26. Bolo de tapioca
27. Bolo de trigo simples
28. Cachorro quente com molho de carne bovina moída, alface e tomate
29. Café
30. Caldo de carne bovina e legumes (batata inglesa, cenoura)
31. Caldo de carne bovina moída com macaxeira

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

32. Caldo de ovos
33. Cozidão com legumes (abóbora, batata inglesa, maxixe, quiabo, vinagreira)
34. Carne bovina frita
35. Carne bovina guisada com legumes (maxixe e quiabo)
36. Carne suína assada de panela
37. Carne suína cozida com legumes (abóbora, vinagreira)
38. Carne suína frita
39. Couve refogada
40. Cuscuz de arroz
41. Cuscuz de milho
42. Farinha amarela
43. Farofa
44. Farofa de carne bovina desfiada
45. Farofa de couve
46. Farofa de flocão de milho com ovos mexidos (flocão, ovos, cebolinha, cheiro verde, tomate)
47. Farofa de ovos mexidos
48. Farofa de sardinha em conserva
49. Feijão cozido
50. Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe e quiabo)
51. Feijão cozido com legumes (maxixe, quiabo)
52. Feijoada de carne bovina com legumes (maxixe, quiabo, repolho)
53. Frango assado
54. Frango ao molho
55. Galinha cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira)
56. Galinhada
57. Iogurte de fruta
58. Iscas de frango fritas
59. Laranja
60. Leite
61. Maçã
62. Macarronada com molho de carne bovina moída
63. Macarronada de sardinha
64. Macaxeira cozida
65. Mamão

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

66. Manteiga
67. Manuê
68. Melancia
69. Melão
70. Mexido de frango desfiado com legumes (cenoura, chuchu)
71. Mingau de arroz doce
72. Mingau de aveia
73. Mingau de milho branco com coco seco ralado
74. Mingau de tapioca (ceia)
75. Mingau de tapioca com coco seco ralado (lanche)
76. Ovos mexidos
77. Pão
78. Peixe cozido com batata inglesa
79. Peixe escabeche
80. Peixe frito
81. Picadinho de carne bovina ao molho
82. Salada de frutas (banana, laranja, mamão)
83. Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão)
84. Salada de frutas (banana, mamão, melão)
85. Salada refogada (abóbora, chuchu)
86. Salada refogada (abóbora, cebolinha, quiabo)
87. Salada Verde (acelga, cebolinha, tomate, limão)
88. Salada Verde (acelga, tomate, limão)
89. Salada Verde (alface, cebola, cheiro verde, tomate, limão)
90. Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão)
91. Salada Verde (cheiro-verde, pepino, tomate, limão)
92. Salada Verde (cenoura ralada, cheiro verde picado, repolho, limão)
93. Salada Verde (cenoura ralada, repolho em tiras, limão)
94. Salada verde (cheiro verde, pepino, tomate, limão)
95. Salada Verde (feijão verde, tomate, limão)
96. Sopa de carne bovina, feijão, macarrão, legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira)
97. Sopa de frango, feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)
98. Suco de abacaxi
99. Suco de acerola

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

- 100.Suco de cajá
- 101.Suco de caju
- 102.Suco de cupuaçu
- 103.Suco de goiaba
- 104.Suco de manga
- 105.Suco de maracujá
- 106.Tirinhas de carne bovina acebolada ao molho
- 107.Torta de frango
- 108.Torta de sardinha
- 109.Vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro-verde, limão)
- 110.Vitamina de abacate
- 111.Vitamina de acerola
- 112.Vitamina de banana
- 113.Vitamina de banana e mamão
- 114.Vitamina de cupuaçu

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI EM RODELAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150,0	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
TOTAL EM 100 G							40,95	0,73	0,10	10,45
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em rodelas; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 84,75 g			PESO DA PORÇÃO (g): 150 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Achocolato em pó	30,00	2 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	120,31	1,26	0,65	27,35
Leite em pó integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							269,30	8,89	8,72	39,11
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;										
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 45 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							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	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							368,29	6,86	3,48	74,91
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 (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 95 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ 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)
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Quiabo	20,00	1 colheres de sopa	20,00	16,26	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87
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
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							355,41	319,17	6,10	3,04
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a abóbora e o quiabo, cortar em cubos e reservar; 2. Amassar o alho e em uma panela acrescentar óleo, sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar os cubos de abóbora e quiabo e em seguida a água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 118,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	25,0	1 colher de sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100g							275,32	5,30	2,27	56,35
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 128,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Couve	20,00	1 col. de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Óleo	3,00	1/3 dente alho	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1 col. de café	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							*	329,44	6,40	3,15
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 um pouco, acrescentar as folhas de couve picadas e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 115,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO E LEGUMES (ABÓBORA, QUIABO, REPOLHO, 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)
Alho	1,00	1/3 de dente de 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
frango em cubos (Peito)	60,00	3 colheres de sopa	60,00	43,16	1,39	*	77,16	11,15	3,28	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Quiabo	20,00	2 colheres de sopa	20,00	16,26	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87
Repolho	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,22	0,06	0,01	0,28
Cebolinha	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Cheiro verde	3,00	1 colher de café	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							272,68	11,30	4,19	45,50
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme a embalagem, cortar em cubos e temperar com alho, sal, pimenta do reino, colorau, pimenta de cheiro e cebola; 2. Em uma panela colocar óleo e fritar; 3. Higienizar e cortar os vegetais; 4. Depois de fritar, na mesma panela adicionar o arroz e os vegetais e mexer para refogar bem e depois acrescentar água; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO FEIJÃO E ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Abóbora	30,00	1 ½ colher de café	30,00	21,90	1,37	*	8,76	0,38	0,12	1,36
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	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100G							226,48	7,97	3,70	35,53
MODO DE PREPARO: - Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; - Cozinhar o feijão como de costume; - Higienizar e cortar a abóbora em cubinho; - Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo e deixar fritar; - Acrescentar o arroz com água fervente; - Deixar cozinhar até amolecer e salpicar a cebolinha lavada e cortada; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LEGUMES (CENOURA, MAXIXE, 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	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							265,88	5,03	3,79	51,35
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais, cortar em cubos e reservar; 2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o óleo, o sal e refogar o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Acrescentar o maxixe, a cenoura e a vinagreira, tampar a panela e deixar cozinhar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 150,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARÃO							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	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
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 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							369,13	7,79	2,83	75,81
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal; 3. Deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 135 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DE CUXÁ							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 0	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,0 0	2 colheres de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,0 0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0 0	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0 0	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							335,66	6,40	3,18	68,24
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Refogar as folhas de vinagreira (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 110 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL (ARROZ E CARNE BOVINA 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
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Carne bovina em cubos	60,00	3 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,28	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							272,68	11,30	4,19	45,50
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne adequadamente conforme a embalagem, cortar em cubos e temperar com alho, sal, pimenta do reino, colorau, pimenta de cheiro e cebola; 2. Em uma panela colocar óleo e fritar a carne; 3. Depois de fritar a carne, na mesma panela adicionar o arroz e mexer para refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ E FEIJÃO)							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	1,04
Arroz	90,00	3 colheres de sopa	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	322,01
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	1,38
Feijão	30,00	1 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	95,83
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	8,84
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,39
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,07
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							257,12	13,41	2,99	42,80
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o feijão de molho por 2 horas e depois desprezar a água; 2. Cozinhar em panela de pressão por 20 minutos; 3. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a cebola e a pimenta de cheiro picadas e os temperos e deixar refogar; 4. Adicionar o arroz e deixar refogar um pouco; 5. Acrescentar o feijão e a água do cozimento e deixar cozinhar o arroz até amolecer; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA 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	1,04
Arroz	90,00	3 colheres de sopa	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	322,01
Carne bovina em cubos	90,00	3 colheres de sopa	90,00	75,00	1,20	*	108,02	15,61	4,59	108,02
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	1,38
Feijão	30,00	1 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	95,83
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,76
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	8,84
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,39
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,07
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	*	0,66	0,05	0,01	0,66
TOTAL EM 100g							257,12	13,41	2,99	42,80
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; 2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o tomate, o óleo, a carne temperada e deixar refogar; 3. Acrescentar o feijão e deixar cozinhar um pouco; 4. Acrescentar o arroz e deixar terminar de cozinhar; 5. Retirar do fogo, deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	60,00	2 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100 G							266,36	9,76	6,45	41,35
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o tomate e o óleo; 2. Refogar o feijão e o arroz bem, adicionar o colorau e deixar cozinhar; 3. Fritar os ovos, cortar em pedaços e misturar ao arroz com feijão; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 158,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância 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	80,00	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 de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 80 g				TEMPO DE PREPARO: 20 Minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância 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	5 colheres de sopa	100,00	82,64	1,21	*	97,72	1,04	0,11	23,30
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							116,83	1,24	0,13	27,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as batatas e cortar em pedaços médios; 2. Levar ao fogo em uma cuscuzeira com água e sal no depósito de baixo para cozinhar a vapor; 3. Retirar do fogo e deixar amornar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 101,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca de goma	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	198,51	0,31	0,17	48,69
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							327,07	0,51	0,28	79,82
MODO DE PREPARO 1. Em uma bacia, colocar a tapioca de goma, o sal e hidratar com água, porém não muito; 2. Misturar a água com a goma, e com as mãos esfarelar de modo que sinta que a goma não ficou nem muito seca nem muito úmida; 3. Peneirar para desfazer os grumos; 4. Aquecer no fogão uma frigideira e com o auxílio de uma colher porcionar quantidades da goma na frigideira e espalhar; 5. Com o auxílio da colher virar o beiju do outro lado para também assar; 6. Passar manteiga em um dos lados e enrolar o beiju; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 61,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito maisena	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância 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	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100G							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: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE ARROZ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	100,00	½ xícara de chá	100,00	100,00	1,00	*	357,79	7,16	0,34	78,76
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo de soja	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Fermento em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	17,94	0,10	0,01	8,78
Coco seco ralado	20,00	1 colher de sopa	20,00	10,99	1,82	*	0,00	0,76	7,09	2,68
TOTAL EM 100G							661,04	19,03	21,83	118,70
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o arroz de molho em água por 8 horas (não pode ser arroz parboilizado) e escorrer em uma peneira; 2. Bater os ovos, o óleo e o açúcar no liquidificador; 3. Adicionar o arroz e o leite e continuar batendo até ficar homogêneo; 4. Colocar o coco seco ralado e bater mais um pouco apenas para misturar; 5. Adicionar o fermento e bater rapidamente; 6. Colocar em uma assadeira retangular untada e polvilhada e levar ao forno por 35 minutos ou até ficar douradinho; 7. Retirar do forno, deixar amornar e fatiar; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 235g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE GOMA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fécula de mandioca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,34	0,21	0,11	32,46
Ovo	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,69	1,27	*	28,17	2,56	1,75	0,32
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	2,36	1,27	*	20,88	0,00	2,36	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
Leite	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Fermento em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	17,94	0,10	0,01	8,78
TOTAL EM 100G							298,67	7,95	9,62	49,40
MODO DE PREPARO: 1. Em uma bacia misturar a fécula de mandioca, o fermento, o sal e as gemas dos ovos; 2. Bater as claras em neve, e também misturar. Reservar; 3. Ferver o leite e o óleo, retirar do fogo e adicionar a mistura, mexendo sempre com uma colher; 4. Assar em forno preaquecido a 180º por 40 minutos ou até dourar em forma untada com manteiga; 5. Deixar amornar e fatiar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 109,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira fresca ralada	40,00	2 colheres de sopa	40,00	29,85	1,34	*	45,20	0,34	0,09	10,80
Ovo	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,69	1,27	*	28,17	2,56	1,75	0,32
Manteiga	3,00	1 colher de chá	3,00	2,36	1,27	*	17,15	0,01	1,95	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
Coco fresco ralado	20,00	1 colher de sopa	20,00	10,99	1,82	*	38,90	0,37	3,68	1,67
Fermento em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	17,94	0,10	0,01	8,78
TOTAL EM 100G										
MODO DE PREPARO: 1. Bater no liquidificador os ovos, o sal, o leite de coco e a manteiga; 2. Transferir o creme batido no liquidificador para uma tigela; 3. Acrescentar, na mesma tigela, o coco ralado, a macaxeira ralada e o açúcar e mexer para misturar bem; 4. Despejar a massa em uma forma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo; 5. Levar ao forno preaquecido a 180°C, por 45 minutos ou até que ao enfiar um palito, saia limpo; 6. Retirar do forno, esperar amornar e fatiar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO							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 de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite em pó integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
TOTAL EM 100G							355,37	9,48	14,68	48,82
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada e reservar; 2. Separar as gemas das claras, bater as claras em neve e reservar; 3. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga até que fique uma mistura homogênea. Adicionar as claras em neve; 4. Acrescentar o flocão de milho aos poucos e continuar batendo, em seguida colocar o leite e bater um pouco mais; 5. Em seguida acrescentar o fermento e misturar até que incorpore em toda a mistura; 6. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 7. Assar em forno preaquecido a 180°, por mais ou menos 40 minutos. Observar o tempo do forno; 8. Retirar do forno, deixar amornar, fatiar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 96,00g				TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca granulada	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,34	0,21	0,11	32,46
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco seco ralado	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,66	1,88	*	17,55	0,18	1,72	0,65
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	145,19	0,08	16,47	0,01
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100G							357,32	8,88	21,51	32,40
MODO DE PREPARO: 1. Em uma bacia despejar a tapioca granulada, adicionar os ovos, o sal e a manteiga. Mexer bem para ficar uma massa homogenia. Reservar; 2. No liquidificador bater o leite com o coco e adicionar à mistura. Mexer mais um pouco; 3. Untar um tabuleiro com manteiga, despejar a massa e levar ao forno preaquecido para assar a 180° por 40 minutos; 4. Retirar do forno, cortar em quadradinhos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 86,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO SIMPLES							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	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	19,69	1,27	*	28,17	2,56	1,75	0,32
Manteiga	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,36	1,27	*	17,15	0,01	1,95	0,00
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	10,99	1,82	*	54,58	2,79	2,96	4,31
Fermento em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	17,94	0,10	0,01	8,78
TOTAL EM 100G							339,35	9,44	7,22	63,36
MODO DE PREPARO: 1. Bater os ovos, a margarina e o açúcar até formar um creme fofo; 2. Adicionar o leite e a farinha de trigo aos poucos, intercalando ambos e terminando com a farinha; 3. Adicionar o fermento e mexer um pouco mais; 4. Levar ao forno preaquecido a 180° por 40 minutos; 5. Retirar do forno, deixar amornar, cortar em quadradinhos; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 113,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CACHORRO QUENTE COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, ALFACE E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão doce	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	177,62	2,58	6,54	27,92
Carne moída	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	72,54	9,02	3,76	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alface	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,63	1,31	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	3,00	1,00	*	0,00	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							256,04	11,87	13,33	29,02
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne moída adequadamente conforme as informações da embalagem e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal; 2. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar os vegetais, a água e deixar cozinhar formando um molho; 3. Higienizar e picar as folhas de alface; 4. Desligar o acendedor do fogão e deixar amornar; 5. Cortar os pães, rechear com o molho de carne moída e e alface picada; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 116,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	0,20	0,02	0,04	0,09
Leite integral em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							193,79	0,22	0,10	50,01
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela colocar água, deixar ferver e em seguida adicionar o café e o açúcar; 2. Com o auxílio de um filtro coar, adicionar o leite e depositar em uma garrafa térmica; 3. Diluir o leite em pó com água quente e adicionar ao café; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			RENDIMENTO (g): 100g				RENDIMENTO (g): 100g			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (BATATA INGLESA, CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	48,77	6,94	2,12	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	1 colher de sobremesa	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
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92
Óleo de soja	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 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Batata inglesa	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,70	1,11	*	1,74	0,05	0,00	0,40
Cenoura	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,78	0,03	0,01	0,12
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							171,05	11,54	6,59	15,85
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal; 2. Higienizar e cortar em cubos os legumes; 3. Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia; 4. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar; 5. Depois de a carne estar cozida acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar; 6. Deixar cozinhar mais um pouco; 7. Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g				TEMPO DE PREPARO: 1hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	3,00	2,24	1,34	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina moída	40,00	2 colheres de sopa	1,00	0,92	1,09	*	45,52	6,47	1,98	0,00
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	40,00	33,33	1,20	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	3,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Macaxeira	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,24	1,34	*	3,39	0,03	0,01	0,81
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
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	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
TOTAL EM 100G							113,81	10,84	6,38	16,85
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal; 2. Higienizar e cortar em cubos os legumes; 3. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar; 4. Cozinhar a macaxeira, depois de cozida e fria bater no liquidificador com a água do cozimento; 5. Depois de a carne estar cozida acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a macaxeira batida no liquidificador; 6. Deixar cozinhar mais um pouco; 7. Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 77,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Cheiro verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92
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
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Cebolinha	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							163,58	8,36	8,04	14,10
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. 2. Colocar a farinha de molho para amaciar; 3. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo; 4. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 5. Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde; 6. Deixar cozinhar por 20 minutos; 7. Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 84,00g				TEMPO DE PREPARO: 1hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO COM LEGUMES (ABÓBORA, BATATA INGLESA, MAXIXE, QUIABO, VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	30,00	1 colher de sopa	30,00	27,78	1,08	*	11,11	0,49	0,15	1,72
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina	90,00	3 colheres de sopa	90,00	75,00	1,20	*	102,42	14,57	4,46	0,00
Maxixe	30,00	1 colher de sopa	40,00	28,57	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Quiabo	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,39	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55
Batata inglesa	30,00	1 colher de sopa	30,00	27,03	1,11	*	17,40	0,48	0,00	3,97
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,00	0,28	0,05	0,65
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
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	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
TOTAL EM 100G							115,72	13,29	4,96	3,77
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne bovina com os demais temperos; 4. Cozinhar a carne com os legumes por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tudo; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 205,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA FRITA							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	180,00	1 colher de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços médios e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em um tacho fritar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g				TEMPO DE PREPARO: 1hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA GUISADA COM LEGUMES (MAXIXE 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)
Carne moída	90,00	1 colher de servir	90,00	76,27	1,18	*	163,22	20,30	8,47	0,00
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							*	127,10	13,45	7,29
MODO DE PREPARO: - Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, tomate, pimentão verde e sal; - Higienizar e cortar o maxixe e o quiabo em cubos e reservar; - Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar água até cozinhar um pouco; - Tirar da pressão, acrescentar o maxixe e o quiabo, deixar terminar de cozinhar até que fique macia; - Retirar do fogo, deixar amornar; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA DE PANELA							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	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	316,13	40,69	15,79	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal dietético	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							166,60	21,28	8,22	0,50
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar em pedaços médios e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos; 4. Em uma panela de pressão refogar tudo, deixar dar uma leve fritada, colocar pouca água só ao ponto de cobrir um pouco a carne e depois deixar pegar pressão e cozinhar; 5. Retirar do fogo, deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 109,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA COZIDA COM LEGUMES (ABÓBORA, VINAGREIRA)							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 em cubos	90,00	1 colher de servir	90,00	76,27	1,18	*	133,95	17,24	6,69	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Abóbora	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,00	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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							168,42	17,73	9,77	1,60
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as folhas de vinagreira e cortar os cabos das folhas e reservar; 2. Higienizar a abóbora, cortar em cubos e reservar; 3. Descongelar a carne suína adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em cubos e temperar; 4. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer um pouco; 5. Adicionar as folhas de vinagreira e terminar de cozinhar; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g):			PESO DA PORÇÃO (g): 132,00g				TEMPO DE PREPARO: 1h30			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA FRITA							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 em tiras	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	316,13	40,69	15,79	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
TOTAL EM 100G							184,79	20,74	10,55	0,48
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos; 4. Em uma frigideira ou tacho refogar tudo, adicionar o óleo e fritar; 5. Após a fritura adicionar as cebolas cortadas em rodela deixar dourar; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Couve manteiga	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
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 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							5,72	0,47	3,07	1,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de couve, picar a cebola e amassar os dentes de alho; 3. Aquecer em uma frigideira ou tacho o óleo e refogar o alho; 5. Adicionar a cebola e deixar dourar um pouco e em seguida adicionar as tiras de couve e deixar refogar por 2 minutos até murchar um pouco; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ							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. Retirar o flocão de arroz da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos; 2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido; 3. Porcionar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 41,00g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							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 de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							344,86	7,04	1,86	76,95
MODO DE PREPARO: 1. Retirar o flocão de milho da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos; 2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido; 3. Porcionar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 41,00 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,07	0,65	0,19	34,91
TOTAL EM 100G							360,18	1,62	0,47	87,29
MODO DE PREPARO: 1. Porcionar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g				TEMPO DE PREPARO:			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância 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 colheres de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100G							359,11	1,14	6,43	74,27
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a cebola, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar; 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 4. Deixar fritar mexendo sempre; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE COUVE							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	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,86	1,75	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	0,77	0,08	0,02	0,12
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100G							301,56	1,56	5,41	62,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro e as folhas de couve, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro e as folhas de couve 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): 65,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FLOCÃO DE MILHO COM OVOS MEXIDOS (FLOCÃO DE MILHO, OVOS, CEBOLINHA, CHEIRO VERDE, TOMATE)							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 de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	591,59	2,89	0,76
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	134,86	2,93	2,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	2,74	0,05	0,01
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	3,55	0,08	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	110,96	0,00	3,00
TOTAL EM 100G							201,65	843,70	5,95	5,79
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar o flocão de milho, adicionar sal e levar para cozinhar em uma cuscuzeira no vapor; 2. Higienizar o tomate e a cebolinha, picar e reservar; 3. Higienizar os ovos, quebrar em uma bacia a parte e reservar; 4. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar os ovos e deixar fritar mexendo sempre; 5. Adicionar aos ovos fritos, o flocão cozido com o tomate e a cebola picados; 6. Deixar amornar e porcionar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 79,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100G							257,43	6,48	9,15	36,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos com água corrente, quebrar um a um e pôr em uma bacia limpa. Reservar; 2. Higienizar o tomate e a cebola, picar. Reservar; 3. Em uma frigideira esquentar o óleo e depois acrescentar a cebola e deixar dourar um pouco, em seguida acrescentar o tomate e o colorau e mexer; 4. Adicionar os ovos e deixar fritar bem, em seguida acrescentar a farinha branca, acertar o sal e mexer bem até que fiquem bem agregados; 5. Retirar do fogo, deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 107,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO 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 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	36,00	2 colheres de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	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	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							292,91	13,73	8,36	42,35
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Escorrer a água de molho do feijão; 3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão; 4. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela; 5. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco; 6. Retirar do fogo e deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 52,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM LEGUMES (ABÓBORA, MAXIXE, 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 colheres de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	26,28	1,37	*	10,51	0,46	0,14	1,63
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 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Maxixe	36,00	2 colheres de sopa	36,00	34,29	1,05	*	4,71	0,48	0,03	0,94
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Quiabo	36,00	2 colheres de sopa	36,00	29,27	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	115,00	6,98	0,44	21,40
TOTAL EM 100G							124,44	6,40	2,75	19,48
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Escorrer a água de molho do feijão; 3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão; 4. Higienizar os vegetais, cortar e reservar; 5. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela; 6. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco; 7. Retirar do fogo e deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM LEGUMES (MAXIXE, 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 colheres de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40
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 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Maxixe	36,00	2 colheres de sopa	36,00	34,29	1,05	*	4,71	0,48	0,03	0,94
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Quiabo	36,00	2 colheres de sopa	36,00	29,27	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	115,00	6,98	0,44	21,40
TOTAL EM 100G							124,44	6,40	2,75	19,48
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Escorrer a água de molho do feijão; 3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão; 4. Higienizar os vegetais, cortar e reservar; 5. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela; 6. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco; 7. Retirar do fogo e deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (ABÓBORA, MAXIXE, QUIABO, REPOLHO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	50,00	2 ½ de sopa	50,00	48,54	1,03	*	159,72	9,70	0,61	29,72
Carne bovina cortada em cubos	30,00	1/ ½ de carne bovina	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Repolho branco	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,52	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,90
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	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
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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							238,86	15,95	5,32	32,90
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Escorrer a água de molho do feijão; 3. Descongelar a carne bovina conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; 4. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão; 5. Higienizar os vegetais, cortar e reservar; 6. Refogar a carne e cozinhar até ficar macia; 7. Adicionar ao feijão a carne cozida, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco; 8. Retirar do fogo e deixar amornar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 160,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 pedaço médio	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente 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	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo	2,00	1 colher de chá	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 frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 2. Refogar até ficar macio; 3. Assar o frango em forma untada com óleo até dourar no forno pré aquecido a 180°; 4. Retirar do fogo, deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 195,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,5	1,2	*	0,68	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00		1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							107,95	14,17	4,98	0,97
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, fatiar e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Deixar cozinhar; 4. Retirar do fogo, deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 108,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHA COZIDA COM LEGUMES (ABÓBORA, MAXIXE, QUIABO, VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Abóbora	10,00	1 ½ colher de café	10,00	7,29	1,37	*	8,76	0,38	0,12	1,36
Maxixe	10,00	2 colheres de sopa	10,00	9,52	1,05	*	4,71	0,48	0,03	0,94
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,5	1,2	*	0,68	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00		1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							107,95	14,17	4,98	0,97
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, fatiar e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Deixar cozinhar; 4. Retirar do fogo, deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 108,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	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
Arroz	45,00	½ colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100G							226,48	7,97	3,70	35,53
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo e deixar fritar; 3. Acrescentar o arroz com água fervente; 4. Deixar cozinhar até amolecer e salpicar a cebolinha lavada e cortada sobre a galinhada; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de frutas	180,00		180,00	180,00	1,00	*	125,22	4,88	4,19	17,45
TOTAL EM 100 G							69,57	2,71	2,33	9,69
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 180,00g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCAS DE FRANGO FRITAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,5	1,2	*	0,68	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00		1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							107,95	14,17	4,98	0,97
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, fatiar e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 2. Refogar e em seguida fritar; 3. Retirar do fogo, deixar amornar; 4. Dispor em uma travessa e colocar o tomate e a cebola em rodela; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 108,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância 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	*	29,21	0,63	0,07	7,37
TOTAL EM 100 G							45,44	0,98	0,10	11,47
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			RENDIMENTO (g): 100,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
TOTAL EM 100 G							496,65	25,42	26,90	39,18
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó com água quente; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	90,00	1 unidade	90,00	75,00	1,20	*	41,64	0,22	0,00	11,37
TOTAL EM 100G							41,64	0,22	0,00	11,37
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA COM MOLHO DE 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)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Carne bovina moída	30,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	34,72	4,94	1,51	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,67	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
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	1/2 unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
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
TOTAL EM 100g							278,58	15,78	8,77	32,76
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e picar a cebolinha, a cebola e o tomate. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne bovina moída com óleo, cebola, alho, tomate, colorau, pimenta de cheiro. Deixar cozinhar formando um molho; 6. Adicionar o macarrão cozido na panela de molho de carne moída e em seguida misturar a cebolinha delicadamente; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 158,30g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA							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	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,67	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
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	1/2 unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100g							306,67	1283,12	11,67	15,37
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas; 6. Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos, os vegetais e adicionar as sardinhas; 7. Adicionar o macarrão na panela com a mistura e mexer bem; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 2000,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância 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	70,00	Pedaço pequeno	70,00	52,23	1,34	*	79,09	0,59	0,16	18,89
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							149,41	1,12	0,30	35,69
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar em pedaços a macaxeira; 2. Deixar cozinhar em água e sal até que fique macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	57,69	1,56	*	23,17	0,26	0,07	6,02
TOTAL EM 100 G							40,16	0,46	0,12	10,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o mamão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MATEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga com sal	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100 G							725,97	0,41	82,36	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Passar a manteiga no pão cortado ao meio; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 5,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
Coco seco ralado	3,00	1 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	19,80	0,21	1,94	0,73
Flocão de milho	25,00	2 colheres de sopa	25,00	25,00	1,00	*	88,37	1,80	0,48	19,72
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
TOTAL EM 100G							274,61	5,88	14,68	31,31
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem; 2. Levar ao fogo o flocão, o leite, a manteiga, o açúcar e o coco ralado, deixar cozinhar mexendo sempre até virar um mingau grosso; 3. Colocar em forma untada com manteiga e levar ao forno pra assar a 180 graus por 30 minutos; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 58,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100g							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04		25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o melão e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE FRANGO DESFIADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peito de frango	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cenoura	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,78	0,03	0,01	0,12
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
Limão	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,5	1,2	*	0,68	0,05	0,01	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	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,13
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g										
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o peito de frango, temperar com sal e cozinhar em panela de pressão; 2. Retirar do fogo, deixar amornar e desfiar; 3. Higienizar os vegetais, picar e reservar; 4. Temperar o frango desfiado com alho, limão, pimenta de cheiro e pimenta do reino; 5. Quebrar os ovos em uma bacia a parte e reservar; 6. Refogar com óleo numa frigideira, adicionar os ovos e mexer até fritar tudo; 7. Retirar do fogo, deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g										
Peito de frango			90,00				1 colher de servir			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE ARROZ DOCE							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	*	291,60	12,78	17,37	32,04
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Canela em pó	10,00	½ colher café	10,00	10,00	1,00	*	26,10	0,39	0,32	7,98
TOTAL EM 100g							350,53	14,07	17,75	44,47
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o arroz em fogo baixo até ficar mole; 2. Acrescentar o leite dissolvido em água, mexer e adicionar o açúcar; 3. Deixar ferver até o caldo ficar grosso; 4. Retirar do fogo, deixar amornar e porcionar nos copos; 5. Acrescentar a canela em pó; 6. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia em flocos	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	157,53	5,57	3,40	26,65
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							334,17	10,72	8,78	54,40
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar a aveia com água por 20 minutos para que fique macia; 2. Dissolver o leite em pó com água; 3. Misturar o leite e o açúcar à aveia hidratada e levar ao fogo para cozinhar por 10 minutos; 4. Retirar do fogo, deixar amornar e porcionar nos copos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 80,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO COM 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 sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100g							317,06	8,22	19,63	35,79
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho por no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Servir morno, conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA (CEIA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Tapioca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44
TOTAL EM 100g							408,46	9,73	11,98	66,30
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO SECO RALADO (LANCHE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco ralado	5,00	¼ colher sopa	5,00	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
Leite integral em pó	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Tapioca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44
TOTAL EM 100g							408,46	9,73	11,98	66,30
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							212,88	11,50	17,65	1,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; 3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal e deixar fritar bem; 4. Retirar do fogo, deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 56,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	126,50	5,98	1,36	22,06
TOTAL EM 100g							126,50	5,98	1,36	22,06
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM 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)
Batata inglesa	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	9,01	1,11	*	5,80	0,16	0,00	1,32
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Filé de peixe	180,00	1 filé	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1 colher de café	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	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							107,04	11,91	5,53	1,83
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos a batata inglesa, cozinhar e reservar; 2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar os filés de peixe com suco de limão e sal; 3. Colocar numa panela cebola, colorau, pimenta de cheiro, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; 4. Acrescentar os filés de peixe ao refogado; 5. Adicionar água até cobrir os filés de peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até estar cozido; 6. Acrescentar a batata inglesa ao peixe cozido; 7. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 277,00g				TEMPO DE PREPARO: 2 horas			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Filé de peixe	180,00	1 filé	180,00	156,52	1,15	*	219,13	29,43	11,14	0,08
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de café	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							138,59	16,43	7,84	0,68
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, picar os vegetais e reservar; 2. Descongelar adequadamente os filés de peixe e temperar com suco de limão e sal; 3. Em um tacho ou frigideira aquecer o óleo e fritar os filés de peixe; 4. Colocar numa panela os vegetais picados e o colorau para refogar com água em fogo baixo; 5. Acrescentar os filés de peixe fritos ao refogado; 6. Finalizar com cebolinha e cheiro verde; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 211,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância 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 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Filé de peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colheres de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Temperar com suco de limão e sal; 3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 5. Distribuir os filés de peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE BOVINA AO MOLHO							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	180,00	1 colher de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	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
Batata inglesa	40,00	2 colheres de sopa	40,00	36,03	1,11	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços médios e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar a batata inglesa cortada em cubos pequenos, pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g				TEMPO DE PREPARO: 1hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA, MAMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	30,82	1,46	*	28,21	0,43	0,04	7,35
Laranja	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	13,54	0,29	0,03	3,42
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	28,85	1,56	*	11,58	0,13	0,04	3,01
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							139,46	5,42	5,01	19,75
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente; 3. Porcionar e servir.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, MELÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	30,82	1,46	*	28,21	0,43	0,04	7,35
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	28,85	1,56	*	11,58	0,13	0,04	3,01
Melão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							127,34	5,00	4,62	17,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente; 3. Porcionar e servir.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de frutas leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA, MAMÃO, MELÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	30,82	1,46	*	28,21	0,43	0,04	7,35
Laranja	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	13,54	0,29	0,03	3,42
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	28,85	1,56	*	11,58	0,13	0,04	3,01
Melão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							139,46	5,42	5,01	19,75
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente; 3. Porcionar e servir. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA DE LEGUMES (ABÓBORA, CHUCHU)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	40,00	1 colher de sopa	40,00	29,20	1,37	*	11,68	0,51	0,16	1,81
Chuchu	40,00	1 colher de sopa	40,00	28,99	1,38	*	4,92	0,20	0,02	1,20
Sal	1,00		1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							16,60	0,71	0,17	3,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os legumes e cortar em cubos; 2. Salpicar um pouco de sal e cozinhar em uma cuscuzeira até amolecer; 3. Retirar do fogo e deixar amornar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 81,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (ABÓBORA, CEBOLINHA PICADA, QUIABO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	40,00	2 colheres de sopa	40,00	29,20	1,37	*	11,68	0,51	0,16	1,81
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Quiabo	40,00	2 colheres de sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
TOTAL EM 100G							33,70	1,84	0,41	6,09
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos os legumes; 2. Deixar cozinhar até ficarem macios, no vapor em uma cuscuzeira; 3. Picar a cebolinha; 4. Dispor em uma travessa, salpicar a cebolinha e deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
Abóbora			40,00				2 colheres de sopa			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (ACELGA, CEBOLINHA, TOMATE, LIMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Cebolinha	30,00	1 colher de sopa	30,00	26,09	1,15	*	5,09	0,49	0,09	0,88
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							14,08	1,09	0,16	2,90
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (ACELGA, TOMATE, LIMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							20,57	1,24	0,14	4,16
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (ALFACE, CEBOLA, CHEIRO VERDE, TOMATE, LIMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42
Cebola	10,00	1 colher de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							22,29	1,62	0,21	4,45
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 105,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (ALFACE, RÚCULA, TOMATE, LIMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,90	1,31	*	2,45	0,31	0,04	0,39
Rúcula	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,13	1,49	*	2,64	0,36	0,02	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							9,78	0,97	0,11	1,90
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (CENOURA RALADA, CHEIRO VERDE PICADO, REPOLHO, LIMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,86	1,16	*	7,76	0,29	0,05	1,18
Cheiro verde	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,86	1,16	*	8,79	0,72	0,11	1,51
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,75	0,19	0,03	0,85
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							26,46	1,01	0,18	4,56
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar, ralar e picar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (CENOURA RALADA, REPOLHO EM TIRAS, LIMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,86	1,16	*	7,76	0,29	0,05	1,18
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,75	0,19	0,03	0,85
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							26,46	1,01	0,18	4,56
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar, ralar e picar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (CHEIRO VERDE, PEPINO, TOMATE, LIMÃO)							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 de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							19,60	1,20	0,12	3,90
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 80,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (FEIJÃO VERDE, TOMATE, LIMÃO)							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	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,41	1,03	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							19,60	1,20	0,12	3,90
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão verde; 2. Higienizar o tomate e picar; 3. Depois de cozinhar o feijão verde dispor em uma travessa com o tomate e temperar com sal e limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 80,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA, FEIJÃO, MACARRÃO, LEGUMES (CENOURA, CHUCHU, QUIABO, VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Chuchu	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,21	0,05	0,00	0,30
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,71	1,03	*	31,94	1,94	0,12	5,94
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	10,00	2 colheres de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
TOTAL EM 100G							139,01	11,19	7,20	7,38
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos e reservar; 2. Cozinhar o feijão em uma panela de pressão, depois de cozido reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; 5. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, adicionar à panela de feijão cozido, a carne refogada, o macarrão e deixar terminar de amolecer tudo; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 149,00g				TEMPO DE PREPARO: 2 horas			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, FEIJÃO, MACARRÃO, LEGUMES (CENOURA, MAXIXE, REPOLHO, QUIABO, VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	0,92	0,09	0,00	0,18
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Repolho	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	1,39	0,07	0,01	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
TOTAL EM 100G							162,23	9,98	5,32	18,90
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos e reservar; 2. Cozinhar o feijão em uma panela de pressão, depois de cozido reservar; 3. Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; 5. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo estar macio, adicionar à panela de feijão cozido, o frango refogado, o macarrão e deixar terminar de amolecer tudo; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 149,00g				TEMPO DE PREPARO: 2 horas			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de abacaxi	100,00	1 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Açúcar	20,00	5 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100G							89,92	0,44	0,09	23,09
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):110,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			RENDIMENTO (g): 100g				RENDIMENTO (g): 100g			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100g							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							94,90	0,45	0,13	24,38
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418



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



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CUPUAÇÚ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de cupuaçu	100,00		100,00	100,00	1,00		48,80	0,84	0,59	11,39
Açúcar refinado	20,00		20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	19,91
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100G							126,11	0,91	0,59	31,29
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							109,57	0,96	0,37	27,43
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100g							168,31	0,94	2,47	39,28
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância 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)
Polpa de maracujá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
Açúcar	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE CARNE BOVINA ACEBOLADA AO MOLHO							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 cortada em tiras	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	34,72	4,94	1,51	0,00
Cebola	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	3,40	0,15	0,01	0,76
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	5,80	0,16	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,68	0,05	0,01	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,76
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	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	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							73,78	5,49	4,55	2,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os vegetais em cubos e reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e fritar a carne; 4. Ao final da fritura acrescentar os vegetais, a pimenta de cheiro e a cebola, e adicionar um pouco de água para fazer o molho; 5. Deixar cozinhar; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 68,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	90,00	1 colher de servir cheia	90,00	76,27	1,18	*	90,88	16,42	2,30	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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 100 G							203,65	23,15	9,39	5,54
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o peito de frango, e temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal; 2. Refogar com óleo e deixar cozinhar até ficar macio; 3. Retirar do fogo e desfiar; 4. Cozinhar no vapor o repolho e a cenoura picados; 5. Em uma frigideira fritar o frango desfiado com o tomate picado e acrescentar os legumes cozidos. Mexer muito bem para encorpar e desligar; 6. Bater em neve as claras dos ovos e depois adicionar as gemas; 7. Em um tabuleiro untado com manteiga ou óleo, despejar um pouco dos ovos batidos, espalhar e adicionar a mistura de frango desfiado e depois cobrir com o restante dos ovos batidos; 8. Assar em forno pré aquecido por 180° durante 40 minutos; 9. Retirar do fogo e deixar amornar; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 222,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE SARDINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sardinha em conserva de óleo	90,00	1 colher de servir cheia	90,00	90,00	1,00	*	256,48	14,35	21,64	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Repolho branco	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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 100 G							203,65	23,15	9,39	5,54
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as latas de sardinha, abrir, por em uma bacia e despedaçar com a ajuda de um garfo e temperar com pimenta do reino, colorau e sal; 2. Em uma frigideira aquecer óleo e adicionar o alho, a cebola, a pimenta de cheiro e refogar; 3. Deixar dar uma leve fritada fazendo um mexido e retirar do fogo; 4. Cozinhar no vapor a cenoura, o repolho e o chuchu picados e depois adicionar ao mexido de sardinha; 5. Bater em neve as claras dos ovos e depois adicionar as gemas; 6. Em um tabuleiro untado com manteiga ou óleo, despejar um pouco dos ovos batidos, espalhar e adicionar a mistura de sardinha e depois cobrir com o restante dos ovos batidos; 7. Assar em forno pré aquecido por 180° durante 40 minutos; 8. Retirar do fogo e deixar amornar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 222,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (PEPINO, TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE, LIMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	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							7,61	0,52	0,05	1,66
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e picar os vegetais; 2. Organizar em uma travessa e temperar com sal e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegido com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 55,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância 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)
Abacate	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	28,65	0,37	2,50	1,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							294,12	7,90	11,29	42,32
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 85,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							141,84	4,10	3,84	23,78
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 homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 140,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	44,00	2 colheres de sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 colher de sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							198,38	6,46	6,26	30,76
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar; 2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos e reservar; 3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogeneia; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE CUPUAÇÚ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de cupuaçu	50,00	2/5 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00		24,40	0,42	0,30	5,69
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	7,84
Água	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100G							201,04	5,57	5,68	33,44
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 homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11: 3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418