

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES
PROGRAMA REFEIÇÃO DE VERDADE PARA MENTES BRILHANTES
ENSINO MÉDIO REGULAR QUILOMBOLA (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026**

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

JANDIRA DIAS ARAÚJO SILVA

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUES

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Arroz baião de dois (arroz, feijão, alho)
3. Arroz branco (arroz, alho)
4. Arroz com abóbora (arroz, abóbora, alho)
5. Arroz com cenoura (arroz, cenoura, alho)
6. Arroz com couve (arroz, couve, alho)
7. Arroz com João Gomes (arroz, João Gomes, alho)
8. Arroz com vagem (arroz, vagem e alho)
9. Arroz com vinagreira (arroz, vinagreira, alho)
10. Assado de panela (carne bovina, cebola, alho)
11. Banana
12. Batata doce cozida
13. Beiju (fécula de mandioca e sal)
14. Biscoito cream cracker
15. Biscoito doce
16. Biscoito rosquinha
17. Biscoito salgado
18. Bobó de vinagreira (vinagreira, alho, pimenta de cheiro)
19. Bolo de chocolate (farinha de trigo, chocolate em pó, manteiga, ovo)
20. Bolo de tapioca (tapioca, ovo, leite de coco, manteiga)
21. Café (café, açúcar, água)
22. Carne desfiada com cebolinha (carne bovina, cebolinha, alho, cebola)
23. Carne suína acebolada (carne suína, cebola, alho)
24. Carne suína assada (carne suína, cebola, alho)
25. Carne suína frita (carne suína, cebola, alho)
26. Chocolate quente (leite integral, chocolate em pó)
27. Coxa e sobrecoxa assada (coxa e sobrecoxa assada, cebola, colorau)
28. Cozidão com legumes (carne bovina, abóbora, vinagreira, alho, cebola)
29. Cozidão maranhense (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira)
30. Cuscuz de milho (flocão de milho, sal)
31. Farofa (farinha branca, cebola, manteiga, sal)
32. Farofa proteica (farinha branca, ovo, cebola, tomate)
33. Feijão (feijão, alho, cebola, pimenta de cheiro)
34. Feijão com abóbora (feijão, abóbora, cebola, alho)
35. Feijão com abóbora e couve (feijão, abóbora, couve, alho)
36. Feijão com couve (feijão, couve, alho, sal)

37. Feijão com maxixe e quiabo (feijão, maxixe, quiabo, alho, pimenta de cheiro)
38. Feijão com vinagreira (feijão, vinagreira, alho, cebola)
39. Feijão com vinagreira e abóbora (feijão, vinagreira, abóbora, alho, cebola, cheiro-verde)
40. Feijão mulata gorda (feijão mulata gorda, sal, alho, cebola)
41. Feijoada saborosa (feijão verde, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, cebolinha, cebola)
42. Fígado bovino acebolado (fígado, cebola, limão)
43. Frango ao molho com batata inglesa e cenoura
44. Frango assado acebolado (frango, tomate, cebola, alho)
45. Galinhada (arroz, frango, abóbora)
46. Iogurte de fruta
47. Laranja
48. Leite
49. Maçã
50. Macarrão (macarrão, alho, cebola)
51. Mamão
52. Manteiga
53. Melancia
54. Melão
55. Mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha)
56. Mexido nutritivo (frango desfiado, repolho, cenoura)
57. Mingau de aveia (aveia, leite integral, açúcar)
58. Mingau de fubá de milho com coco (fubá de milho, coco seco ralado, leite integral)
59. Mingau de milho com coco (milho branco, açúcar, leite integral, coco seco ralado)
60. Mingau de tapioca com coco (tapioca, açúcar, leite integral, coco seco ralado)
61. Pão
62. Pão com ovos mexidos (pão, ovo)
63. Pão nutritivo (pão, carne moída)
64. Picadinho de carne bovina com legumes (maxixe, quiabo, vinagreira e abóbora)
65. Pirão (farinha branca, caldo de carne ou de peixe)
66. Purê de batata inglesa (batata inglesa, alho, leite integral, manteiga)
67. Purê de macaxeira (macaxeira, alho, cebola, leite integral, manteiga)
68. Salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
69. Salada cozida (chuchu e cebolinha)
70. Salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro-verde)
71. Salada crua (acelga e pepino)
72. Salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)
73. Salada crua (acelga, tomate)
74. Salada crua (alface e pepino)
75. Salada crua (alface, beterraba, vagem refogada)
76. Salada crua (alface, cenoura ralada, tomate)

77. Salada crua (alface, tomate)
78. Salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)
79. Salada crua (beterraba e cenoura raladas)
80. Salada crua (repolho e cheiro-verde)
81. Salada crua (repolho, cenoura ralada)
82. Salada crua (rúcula e tomate)
83. Salada crua (rúcula, cenoura ralada)
84. Salada refogada (repolho e beterraba)
85. Salada refogada (repolho e cenoura ralada)
86. Stroganoff de carne bovina (carne bovina em cubos, leite integral, cheiro-verde, cebola, alho)
87. Suco de abacaxi (Polpa de abacaxi, açúcar, água)
88. Suco de acerola (Polpa de acerola, açúcar, água)
89. Suco de cajá (Polpa de cajá, açúcar, água)
90. Suco de caju (Polpa de caju, açúcar, água)
91. Suco de graviola (Polpa de graviola, açúcar, água)
92. Suco de manga (Polpa de manga, açúcar, água)
93. Suco de maracujá (Polpa de maracujá, açúcar, água)
94. Suco de tamarindo (Polpa de tamarindo, açúcar, água)
95. Tangerina
96. Tirinhas de peito de frango ((frango em tiras, tomate, cebola, limão)
97. Torta de frango com repolho (frango desfiado, repolho, cheiro-verde, alho)
98. Vitamina de abacate (abacate, leite integral, açúcar)
99. Vitamina de acerola (polpa de acerola, leite integral, açúcar)
100. Vitamina de goiaba (polpa de goiaba, leite integral, açúcar)
101. Vitamina fortificante (maçã, banana, leite integral, açúcar)

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

MEDIDAS DE MAÇOS	
ALIMENTOS	PESO
Acelga	300g
Alface crespa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g
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
 $25g \text{ de ovo} \times 100 = 2,500g \text{ de ovos}$
 $1 \text{ dúzia (12 unidades) de ovos equivale a } 600g$
 $2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2 \text{ (frequência)} = 8 \text{ dúzias de ovos}$

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							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	150,0	84,75	1,77	*	40,95	171,34	0,73	0,10
TOTAL EM 100 G							40,95	171,34	0,73	0,10
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar em rodela e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 84,75 g			PESO DA PORÇÃO: 150 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão, alho, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	30,00	2 colheres sopa cheias	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
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
Alho	1,00	1/3 do 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	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							300,63	5,83	3,28	60,18
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 1. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 2. Acrescentar o feijão e refogar; 3. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 4. Misturar o arroz ao feijão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 131 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, alho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							368,29	6,86	3,48	74,91
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, 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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA (arroz, abóbora, alho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							274,54	5,39	2,63	55,37
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA (arroz, cenoura, cebola, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							294,91	5,68	2,44	60,36
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. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 128,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE (arroz, couve, alho)							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	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,49	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							273,76	5,49	2,31	56,15
MODO DE PREPARO: - Higienizar e cortar a couve em tiras; - Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz; - Refogar bem e depois acrescentar água fervente; - Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. - Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 101,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES (arroz, joão gomes, alho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
João Gomes	30,00	2 colher de sopa	30,00	24,00	1,25	*	9,55	0,79	0,07	2,21
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							294,31	6,11	3,86	58,88
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o João Gomes em tiras; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de João Gomes em tiras, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. 5. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VAGEM (arroz, vagem, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Vagem	30,00	2 colher de sopa	30,00	23,62	1,27	*	5,88	0,42	0,04	1,26
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							292,23	5,83	3,85	58,29
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a vagem em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a vagem, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. 5. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 130,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA (arroz, vinagreira, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							335,66	6,40	3,18	68,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar; 2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo; 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa; 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem; 5. Deixe cozinhar; 6. Sirva em seguida, conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 128,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA (carne bovina, cebola, alho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,85	1,17	*	0,13	0,01	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Colorau	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 199,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100g							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 86,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	100,00	1 pedaço média	100,00	82,64	1,21	*	97,72	1,04	0,11	23,30
TOTAL EM 100 G							118,24	494,72	1,26	0,13
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar e cozinhar a batata doce até ficar macia; 2.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 100 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU (fécula de mandioca, sal)							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	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	148,95	0,23	0,14	36,50
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							323,80	0,49	0,29	79,34
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal; 2. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos; 3. Passar manteiga e enrolar; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 86,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO CREAM CRACKER							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito cream cracker	30,00	6 unidades médias	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							432,00	10,10	14,40	68,70
MODO DE PREPARO: 1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito doce	30,00	4 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 conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola 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	4 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 conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito salgado	30,00	6 unidades médias	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							432,00	10,10	14,40	68,70
MODO DE PREPARO: 1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE CHOCOLATE (farinha de trigo, chocolate em pó, manteiga, ovo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Chocolate em pó	16,00	1 colher de sopa	16,00	16,00	1,00	*	58,28	0,45	0,57	13,68
Açúcar	15,00	1 ½ colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
Leite integral	10ml	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
TOTAL EM 100 G							359,11	9,24	12,69	53,59
MODO DE PREPARO: - Misturar em um recipiente o trigo, o chocolate e o fermento e reserve; - No liquidificador colocar o ovo, o açúcar, a manteiga e o leite e bater até formar um creme uniforme; - Misturar esse creme do liquidificador com os ingredientes reservado (trigo, chocolate e fermento); - Untar uma forma com manteiga e trigo e colocar a massa, levar para assar por aproximadamente 30 minutos ou até enfiar o palito e sair limpo; - Servir de acordo com o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 126 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA (tapioca, ovo, leite de coco, manteiga)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	165,50	0,25	0,15	40,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Leite de coco	10ml	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	24,92	0,15	2,75	0,33
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Coco fresco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	17,70	0,17	1,68	0,76
Leite integral líquido	10ml	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100g							334,48	5,78	14,80	45,44
MODO DE PREPARO: 1. Misturar numa bacia a tapioca, leite integral e o leite de coco; 2. Deixar hidratar por aproximadamente 20 minutos; 3. Liquidificar ou bater na batedeira a manteiga, açúcar e os ovos até a mistura ficar homogênea; 4. Colocar a mistura do liquidificador ou da batedeira na tapioca hidratada; 5. Adicionar o coco ralado e mexer; 6. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga; 7. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar; 8. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			RENDIMENTO (g): 100,00				RENDIMENTO (g): 100,00			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ (CAFÉ, AÇÚCAR, ÁGUA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100g							129,62	0,19	0,13	33,52
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 127,30				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE DESFIADA COM CEBOLINHA (carne bovina, cebolinha, alho, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,59	3,11	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							104,79	15,11	8,53	1,59
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne e cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar a carne com o restante dos temperos e o óleo e deixar reduzir a água até ficar macia, em seguida desfiar; 3. Acrescentar a cebola em rodela e fritar um pouco, finalize com cebolinha picada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 72,47g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ACEBOLADA (carne suína, cebola, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os outros temperos; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 208,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA (carne suína, cebola, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 2. Refogar com os temperos por aproximadamente 10 min; 3. Levar para assar até que fique macia; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 208,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA FRITA (carne suína, cebola, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 2.Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os outros temperos; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 208,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE QUENTE (leite integral, chocolateado em pó)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral	30,00	2 colheres de sopa cheia	30,00	30,00	1,00	*	60,15	251,68	0,63	0,33
Achocolatado em pó	20,00	1 colher de sopa cheia	20,00	20,00	1,00	*	149,00	623,40	7,63	8,07
TOTAL EM 100 G							464,77	18,35	18,66	56,51
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água, o leite e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 45 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOPA ASSADA (coxa e sobrecoxa assada, cebola, colorau)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (coxa e sobrecoxa)	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	329,61	20,02	27,06	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							359,52	19,15	8,30	0,57
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal; 2. Assar o frango numa forma untada com óleo. 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 144 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO COM LEGUMES (carne bovina, abóbora, vinagreira, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne	180,00	1 unidade média	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							115,72	13,29	4,96	3,77
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos; 4. Em seguida colocar a abóbora e cozinhar por mais 5 minutos e em seguida adicionar a vinagreira e cozinhar por mais 5 minutos.										
RENDIMENTO (g): 100,00			RENDIMENTO (g): 100,00				RENDIMENTO (g): 100,00			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO MARANHENSE (carne bovina em cubos, abóbora, inhame, vinagreira, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne em cubos	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	0,00	0,25	0,08	0,90
Inhame	40,00	4 colheres de sopa	40,00	29,41	1,36	*	28,44	0,60	0,06	6,83
Vinagreira	10,00	1 colher de sopa	10,00	1,00	1,50	*	0,26	0,02	0,00	0,05
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							113,89	11,57	6,22	2,98
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar em cubos a abóbora e o inhame. Reservar; 2. Lavar e retirar a vinagreira dos talos. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos; 5. Acrescentar o inhame e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos, em seguida acrescente a abóbora e deixe cozinhar até que fiquem macios; 6. Finalizar com a vinagreira e deixar cozinhar por mais 5 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 132 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							344,86	7,04	1,86	76,95
MODO DE PREPARO: - Colocar a flocão e o sal em um recipiente; - Acrescentar água aos poucos e mexer bem; - Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos, até começar a cheirar; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 41,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA (farinha branca, cebola, manteiga, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							211,58	5,53	5,99	33,62
MODO DE PREPARO: 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola cortada em cubos, deixe refogar até que fique dourada a cebola; 2. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 3. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 4. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 5. Ter cuidado para não queimar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 132 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA PROTEICA (farinha branca, ovo, cebola, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha Branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	1,00	1,00	0,11	35,68
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							257,43	6,48	9,15	36,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente o ovo, e em uma travessa quebrar um a um. Reservar; 2. Em uma panela aquecida com óleo e manteiga acrescentar os ovos e deixar fritar; 3. Em seguida adicione a farinha e mexa sem parar até misturar tudo; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 105,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO (feijão, alho, cebola, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							90,24	4,49	2,97	12,11
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA (feijão, abóbora, cebola, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Abóbora	20,0	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							102,30	3,38	5,62	9,73
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA E COUVE (feijão, abóbora, couve, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Abóbora	20,0	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Couve	20,0	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							170,62	9,57	2,21	29,29
MODO DE PREPARO: - Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; - Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; - Escorrer o feijão e colocar no refogado; - Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos; - Depois adicione a couve e deixe cozinhar por mais 5 minutos; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM VINAGREIRA (feijão, vinagreira, alho, cebola, 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)
Feijão	30,00	2 colheres de sopa	30,00	29,13	1,03		95,83	5,82	0,37	17,83
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50		3,47	0,28	0,05	0,65
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20		1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							161,03	8,89	2,02	27,78
MODO DE PREPARO: 1.Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2.Higienizar e cortar a vinagreira, reservar; 3.Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o sal; 4.Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5.Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6.Acrescentar a vinagreira, deixando cozinhar por aproximadamente 10 minutos até que todos ingredientes estejam macios; 7. Finalizar com cheiro verde picado. 8.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM VINAGREIRA E ABÓBORA (feijão, vinagreira, abóbora, alho, cebola, 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)
Feijão	30,00	2 colheres de sopa	30,00	29,13	1,03		95,83	5,82	0,37	17,83
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50		3,47	0,28	0,05	0,65
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20		1,13	0,09	0,01	0,20
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37		0,00	0,25	0,08	0,90
TOTAL EM 100g							161,03	8,89	2,02	27,78
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar a abóbora e a vinagreira, reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e a vinagreira, deixando cozinhar por aproximadamente 10 minutos até que todos ingredientes estejam macios; 7. Finalizar com cheiro verde picado. 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MULATA GORDA (feijão mulata gorda, sal, alho, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão mulata gorda	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							90,24	4,49	2,97	12,11
MODO DE PREPARO: 6. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 7. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 8. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 9. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, alho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão carioca	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Couve	10,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							231,48	11,74	5,59	35,22
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a couve cortada em tiras e deixar cozinhar mais 5 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 89,0 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO (feijão, maxixe, quiabo, alho, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão carioca	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							196,56	9,93	4,64	30,33
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar o maxixe e quiabo, higienizar e cortar em cubos. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar o maxixe e o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio. 7.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 83,0g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM VINAGREIRA (feijão, vinagreira, alho, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100g							234,18	11,83	5,54	36,25
MODO DE PREPARO: - Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; - Higienizar e picar as folhas de vinagreira; - Higienizar e picar o cheiro-verde; - Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal; - Escorrer o feijão e colocar no refogado; - Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; - Acrescentar as folhas de vinagreira e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer; - Colocar o cheiro-verde e desligar o fogo; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 76,00g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MULATA GORDA (feijão mulata gorda, sal, alho, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão mulata gorda	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							90,24	4,49	2,97	12,11
MODO DE PREPARO: 11. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 12. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 13. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 14. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 15. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA SABOROSA (feijão verde, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, cebolinha, cebola)							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	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
Carne bovina em cubos	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Batata doce	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	9,77	0,10	0,01	2,33
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							111,59	7,01	2,59	14,61
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne, e cortar em cubos. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro, a cebola e o tomate. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado junto com a carne em cubos; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 6. Em seguida adicione a cenoura e a batata doce e deixe cozinhar por mais 5 minutos; 7.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 196,0 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA SABOROSA (feijão verde, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, cebolinha, cebola)							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	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
Carne bovina em cubos	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Batata doce	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	9,77	0,10	0,01	2,33
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							111,59	7,01	2,59	14,61
MODO DE PREPARO: 7. Descongelar adequadamente a carne, e cortar em cubos. Reservar; 8. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 9. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro, a cebola e o tomate. Depois acrescentar o colorau e sal; 10. Escorrer o feijão e colocar no refogado junto com a carne em cubos; 11. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 12. Em seguida adicione a cenoura e a batata doce e deixe cozinhar por mais 5 minutos; 7.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 196,0 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FÍGADO BOVINO ACEBOLADAO (fígado, cebola, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fígado	180,00	1 pedaço médio	180,00	168,22	1,07	*	237,27	34,84	9,01	1,86
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00		1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							139,80	19,68	5,64	1,36
MODO DE PREPARO: 1. Limpar adequadamente o fígado, cortar como bife. Reservar; 2. Temperar o bife de fígado com sal, colorau, limão e pimenta do reino; 3. Em uma panela aquecida com óleo colocar para refogar o fígado em aproximadamente 10 minutos; 4. Em seguida adicionar tomate e a cebola em rodelas; 5. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 194,0 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO COM BATATA INGLESA E CENOURA (frango, batata inglesa, cenoura, alho, 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)
Frango (peito)	100,00	1 filé médio	100,00	71,94	1,39	*	107,53	14,95	4,84	0,00
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	3,00	1 colher de chá	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100G							169,74	26,77	5,89	0,76
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango; 2. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, cebola, pimentão, limão, tomate e colorau; 3. Colocar o óleo na panela e revogar o frango, coloca águas e deixar cozinhar até ficar macio, acrescentar a cenoura e a batata deixar cozinhar até amolecer; 4. Finalizar com o cheiro verde; 5. servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 178 g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO ACEBOLADO (frango, tomate, cebola, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							159,18	19,32	8,38	0,41
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango; 2. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau; 3. Refogar o frango nos outros temperos e levar para assar até dourar; 4. Refogue a cebola na panela e coloque por cima do frango assado; 5. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (frango, arroz, abóbora)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	35,00	1 ½ Colher de sopa	35,00	25,18	1,39	*	37,64	5,23	1,70	0,00
Abóbora	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	3,46	0,13	0,02	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
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do 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 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							274,29	10,22	4,81	45,82
MODO DE PREPARO: 1. Descascar e cortar em cubos a abóbora; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em pedaços pequenos e temperar; 3. Refogar o frango com os temperos, acrescentar o arroz e deixar cozinhar por 15 minutos, em seguida coloque a abóbora; 4. Deixe cozinhar por mais 10 minutos e desligue o fogo; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 119 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de fruta	160,00	1 unidade	160,00	160,00	1,00	*	157,90	5,54	5,55	23,39
TOTAL EM 100g							157,90	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 160,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola 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	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73
TOTAL EM 100g							26,93	1,08	0,19	12,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola 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	200ml	1 copo	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 100G							496,65	25,42	26,90	39,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem do leite; 2. Dissolver em água e ferver; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			RENDIMENTO (g): 15,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola 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 média	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 e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO (macarrão, alho, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 colher sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							141,42	7,17	7,81	51,36
MODO DE PREPARO: 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão; 6. Mexer um pouco e desligue o fogo; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 46,26g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	75,00	1,20	*	23,32	0,26	0,07	6,06
TOTAL EM 100g							45,34	0,82	0,12	11,55
1. Higienizar o mamão e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	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. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 5,0g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100g							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 92g				TEMPO DE PREPARO: 10 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola 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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA (carne moída, ovo, 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)
Carne moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	54,41	6,77	2,82	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
TOTAL EM 100 G							134,41	16,98	6,65	0,51
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne adequadamente; 2. Higienizar e picar todos os temperos; 3. Numa panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos; 4. Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado; 5. Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido; 6. Salpicar o cheiro-verde por cima; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 135 g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO NUTRITIVO (frango em cubos pequenos, repolho, cenoura, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							115,17	15,97	4,79	0,97
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o repolho e cortar em tiras. Reservar; 2. Descascar a cenoura e ralar. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos pequenos e temperar; 4. Em uma panela aquecida com óleo e os outros temperos refogar o frango junto com o repolho e a cenoura até que fique macio; 5. Mexa e sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 89,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (aveia, leite integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	30,00	6 colheres sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral	20ml	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							256,13	15,49	13,22	62,97
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos; 2. Colocar em uma panela a aveia, o açúcar e o leite; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 246,0g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO COM COCO (fubá de milho, coco seco ralado, leite integral)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral	20ml	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100g							438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO: 1. Misturar o leite com o açúcar e fubá de milho até dissolver; 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado; 3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 70,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO (milho branco, açúcar, leite integral, coco seco ralado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho Branco	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral	20ml	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100 G							317,06	8,22	19,63	35,79
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO:			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO (tapioca, açúcar, leite integral, coco seco ralado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,0	2 colheres sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Açúcar	10,0	½ colher sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral	30ml	1 ½ colher sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Coco seco ralado	5,0	¼ colher sopa	5,0	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100g							397,54	9,71	10,11	67,92
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; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 85,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola 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	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100g							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 50,0g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO COM OVOS MEXIDOS (pão, ovo)							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	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							227,73	9,20	4,35	24,17
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos, quebrá-los em um recipiente. Reservar; 2. Aquecer uma frigideira com óleo e fritar os ovos; 3. Cotar o pão ao meio, rechear com ovo; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 119,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO NUTRITIVO (pão, carne moída, alface, cenoura, 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)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	108,81	13,54	5,64	0,00
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							218,68	9,01	7,72	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne; 2. Temperar e cozinhar para preparar o molho e reservar; 3. Higienizar e ralar a cenoura e picar a alface. Reservar; 5. Cotar o pão ao meio, rechear com o molho da carne, alface e a cenoura ralada, um a um; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 180 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (carne bovina em cubinhos, maxixe, quiabo, 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 bovina em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	31,30	1,15	*	12,52	0,55	0,17	1,94
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	2000	13,33	1,50	*	1,16	0,09	0,02	0,22
Maxixe	15,00	1 colher sopa	15,00	14,15	1,06	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Quiabo	20,00	1 colher sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							113,15	13,92	5,22	1,91
MODO DE PREPARO: 1. Descascar a abóbora e cortar em cubos. Reservar; 2. Lavar e cortar em cubos o quiabo e o maxixe. Reservar; 3. Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubinhos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 5. Refogar a carne com o restante dos temperos; 6. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar a abóbora, quando estiver quase cozida, acrescentar o maxixe e o quiabo, deixe cozinhar; 7. Acrescentar a vinagreira quando a carne já estiver cozida, deixe ferver por 2 minutos e desligue o fogo; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 227,00				TEMPO DE PREPARO: 1h			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESIA (batata inglesa, alho, leite integral, manteiga)							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	70,00	2 colheres de sopa	70,00	63,06	1,11	*	40,59	1,12	0,00	9,26
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral	10ml	½ colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ de colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							191,10	6,79	10,17	18,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa; 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 191,00				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE MACAXEIRA (macaxeira, alho, cebola, leite integral, manteiga)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral	10ml	½ colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ de colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							194,44	7,51	12,00	14,15
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira; 2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a macaxeira com leite até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a macaxeira liquidificada e sal a gosto; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 111,00				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (batata inglesa, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata inglesa	40,00	1 colher sopa	40,00	36,04	1,11	*	23,20	0,64	0,00	5,29
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	1,15	1,00	1,15	*	0,20	0,02	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							63,16	1,77	0,01	14,38
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; 2. Selecionar, higienizar e cortar em cubos a batata inglesa; 3. Em uma panela com água colocar a batata inglesa e o sal, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 4. Organizar a batata inglesa em uma travessa; 5. Temperar com limão, sal e a cebolinha; 6. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 41,15 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cebolinha	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	3,39	0,32	0,06	0,59
Limão	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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							18,75	1,27	0,21	4,11
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em pedaços pequenos o chuchu; 2. Higienizar a cebolinha 3. Em uma panela tipo cuscuzeira colocar o chuchu e deixar cozinhar a vapor; 4. Em seguida em uma travessa colocar os vegetais; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 111,00				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu, beterraba, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cheiro verde	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							31,98	1,29	0,07	7,42
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar o cheiro verde. Reservar; 2. Selecionar, higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu e a beterraba; 3. Em uma panela com água colocar a beterraba e o sal, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 4. Em uma outra panela aquecida com água colocar o chuchu e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 5. Organizar a beterraba e chuchu e o cheiro verde em uma travessa; 6. Temperar com limão e sal; 7. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 49,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							15,06	1,15	0,05	3,29
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino, tomate, cenoura, 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	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,77	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							19,84	1,13	0,14	3,86
MODO DE PREPARO: - Higienizar e cortar os legumes e reservar; - Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 105g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (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	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							17,80	1,25	0,14	3,79
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							11,30	1,10	0,09	2,39
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, beterraba, vagem refogada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Vagem	20,00	1 colher sopa	20,00	18,69	1,27	*	4,65	0,33	0,03	1,00
TOTAL EM 100g							13,59	1,79	0,13	5,72
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a vagem no vapor e reservar; 2. Higienizar, separar as folhas da alface e reservar; 3. Higienizar e ralar a beterraba, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão; 4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, cenoura ralada, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cenoura	30,00	2 colheres de sopa	30,00	25,86	1,16	*	7,76	0,29	0,05	1,18
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							26,02	1,46	0,22	4,43
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 85 g				TEMPO DE PREPARO: 35 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Tomate	30,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							13,84	1,17	0,16	2,87
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 61,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (beterraba, cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							20,62	1,01	0,11	3,40
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 51,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							19,07	1,10	0,18	4,09
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 29,30				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, cenoura ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							18,66	0,80	0,14	3,41
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							14,16	1,46	0,14	2,65
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):56,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula, cenoura ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
TOTAL EM 100g							8,23	1,37	0,17	3,66
MODO DE PREPARO: - Higienizar, separar as folhas da rúcula e reservar; - Higienizar e ralar a cenoura, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão; - Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 34,97g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho e cenoura ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100g							18,66	0,80	0,14	3,41
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças. Reservar; 2. Aquecer o óleo em uma frigideira, acrescentar a cebola picada, refogar um pouco e acrescentar o repolho e a cenoura; 3. Deixar refogar por 3 minutos, desligar o fogo e deixar esfriar; 4. Após, colocar em travessa, cobrir com filmito e guardar sob refrigeração, até a hora de servir; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho, beterraba)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	10,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100g							32,22	1,39	0,12	7,31
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças. Reservar; 2. Aquecer o óleo em uma frigideira, acrescentar a cebola picada, refogar um pouco e acrescentar o repolho e a beterraba; 3. Deixar refogar por 3 minutos, desligar o fogo e deixar esfriar; 4. Após, colocar em travessa, cobrir com filmito e guardar sob refrigeração, até a hora de servir; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 48,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (carne bovina em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	30,00	1 colher sopa	30,00	26,78	1,12	*	36,57	5,20	1,59	0,00
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Abobrinha	30,00	1 colher sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Batata doce	20,00	1 colher sopa	20,00	16,52	1,21	*	19,53	0,21	0,02	4,66
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
TOTAL EM 100g							128,71	6,29	3,73	17,35
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta do cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos; 5. Deixar ferver por cerca de 2 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):146,0g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE MOÍDA COM MACARRÃO E LEGUMES (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, abóbora, João Gomes)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	30,00	1 colher sopa	30,00	26,78	1,12	*	36,57	5,20	1,59	0,00
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
João Gomes	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
TOTAL EM 100g							152,63	6,84	4,27	21,62
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos; 5. Deixar ferver por cerca de 2 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 146,0g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF DE CARNE BOVINA (carne bovina em cubos, leite integral, cheiro-verde, cebola, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,74	1,39	*	93,24	13,48	3,96	0,00
Leite integral	10ml	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							178,58	17,47	9,69	4,79
MODO DE PREPARO: - Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar; - Descongelar, cortar em cubos e temperar a carne com sal, pimenta de cheiro, pimenta do reino, limão, colorau e alho; - Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar a carne, refogar e deixar cozinhar; - Quando estiver cozida, colocar o leite e desligar o fogo, em seguida acrescentar o cheiro-verde picado; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 127g				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI (POLPA DE ABACAXI, AÇÚCAR E ÁGUA)							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	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	34,00	0,47	0,12	7,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100G							188,63	0,60	0,12	47,62
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA (POLPA DE ACEROLA, AÇÚCAR E ÁGUA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	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 com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ (POLPA DE CAJÁ, AÇÚCAR E ÁGUA)							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 filtrada ou mineral	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 com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 0,83g				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU (POLPA DE CAJU, AÇÚCAR E ÁGUA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100g							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA (POLPA DE GRAVIOLA, AÇÚCAR E ÁGUA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de graviola	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	41,00	0,57	0,14	9,79
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100g							98,60	0,53	0,12	24,75
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA (POLPA DE MANGA, AÇUCAR E ÁGUA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100g							104,68	0,37	0,20	27,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ (POLPA DE MARACUJÁ, AÇÚCAR E ÁGUA)							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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100g							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE TAMARINDO (POLPA DE TAMARINDO, AÇÚCAR E ÁGUA)							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 Tamarindo	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	275,70	3,21	0,46	72,53
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Água filtrada ou mineral	240,00	1 xícara de chá	240,00	240,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
TOTAL EM 100 G							294,18	2,73	0,38	77,03
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 0,83g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100g							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE PEITO DE FRANGO (frango em tiras, tomate, cebola, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango em tiras	180,00	6 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							171,81	27,11	5,97	0,72
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente o tomate e a cebola e cortar em rodela. Reservar; 2. Descongelar adequadamente e cortar em tiras o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango em tiras e refogar um pouco mais; 4. Quando o frango estiver quase macio, acrescentar a cebola e o tomate e deixe dourar; 5. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 207,00g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (abacate, leite integral, açúcar)							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	1 colher sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral	20ml	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							168,83	1,01	6,30	29,43
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 85,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA (polpa de acerola, leite integral, açúcar)							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	2 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 integral	20ml	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							141,84	4,10	3,84	23,78
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a polpa de acerola e reservar; 2. Liquidificar a polpa com água, açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 140g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (polpa de goiaba, leite integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 Colher de sopa cheia	100,00	100,00	1,00	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral	20ml	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							278,10	9,15	13,17	32,68
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem da polpa de goiaba; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Programa Refeição De Verdade Para Mentes Brilhantes MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular Quilombola FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA FORTIFICANTE (maçã, banana, leite integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	44,00	2 colheres sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Maçã	20,00	2 colheres sopa	20,00	16,67	1,20	*	10,42	0,04	0,04	2,77
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral	20ml	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							223,79	7,19	7,09	34,73
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a banana e cortar em pedaços; 2. Higienizar, tirar os caroços da maçã e cortar em cubos; 3. Liquidificar as frutas com o açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 94,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			