

## **INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO**

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES – CARDÁPIO III  
ENSINO MÉDIO INTEGRAL (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, alho)
9. Arroz com vinagreira (arroz, vinagreira, alho)
10. Arroz delícia (arroz, sardinha, cheiro-verde)
11. Assado de panela (carne bovina em cubos, alho sal)
12. Banana
13. Batata doce cozida
14. Beiju (fécula de mandioca, sal)
15. Biscoito cream cracker
16. Biscoito doce
17. Biscoito maisena
18. Biscoito rosquinha
19. Biscoito salgado
20. Bobó de vinagreira (vinagreira, alho, pimenta de cheiro)
21. Bolo de chocolate (farinha de trigo, chocolate em pó, manteiga, ovo, açúcar)
22. Bolo de milho (fubá de milho, açúcar, farinha de trigo, ovos, manteiga, fermento)
23. Bolo de tapioca (tapioca, ovo, leite de coco, manteiga)
24. Café
25. Caldo de feijão com carne desfiada e couve
26. Caldo de feijão com couve (feijão, couve, alho, tomate)
27. Caldo de frango desfiado com macaxeira (frango desfiado, macaxeira)
28. Caldo verde (farinha branca, ovos, couve, coentro)
29. Carne suína assada (carne suína, cebola, alho)
30. Carne suína frita (carne suína, alho, colorau)
31. Chocolate quente (leite integral, chocolate em pó, açúcar)
32. Coxa e sobrecoxa assada (coxa e sobrecoxa, cebola, alho, colorau)
33. Cozidão com legumes (carne bovina, abóbora, vinagreira)
34. Cozidão maranhense (carne bovina em cubos, abóbora, inhame, vinagreira, cebolinha)

35. Cuscuz de arroz (flocão de arroz, sal)
36. Cuscuz de milho (flocão de milho, sal)
37. Farofa (farinha branca, cebola, manteiga, sal)
38. Farofa caipira (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cheiro-verde, salsa)
39. Farofa gostosa (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola)
40. Farofa nutritiva (farinha branca, frango, cenoura ralada)
41. Farofa proteica (farinha branca, ovo, cebola, tomate)
42. Feijão (feijão, alho, sal)
43. Feijão com abóbora (feijão, alho, sal, abóbora)
44. Feijão com abóbora e couve (feijão, alho, sal, abóbora, couve)
45. Feijão com couve (feijão, alho, sal, couve)
46. Feijão com maxixe e quiabo (feijão, alho, sal, quiabo, maxixe)
47. Feijão com vinagreira (feijão, alho, sal, vinagreira)
48. Feijão com vinagreira e abóbora (feijão, alho, sal, vinagreira, abóbora)
49. Feijão mulata gorda (feijão mulata gorda, alho, sal)
50. Feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve)
51. Fígado bovino acebolado (fígado, cebola, sal, alho)
52. Frango ao molho com batata inglesa e cenoura (frango, batata inglesa, cenoura, alho, cheiro-verde)
53. Frango assado acebolado (frango, tomate, cebola, alho)
54. Galinhada (arroz, frango, abóbora)
55. Iogurte de fruta
56. Laranja
57. Leite
58. Maçã
59. Macarrão (macarrão, alho, cebola, tomate)
60. Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjerição)
61. Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjerição)
62. Mamão
63. Manteiga
64. Melancia
65. Melão
66. Mexido de carne moída (carne bovina moída, ovo, pimenta de cheiro, pimentão, cheiro-verde)
67. Mexido nutritivo (frango desfiado, repolho, cenoura)
68. Mingau de aveia (aveia, leite integral, açúcar)
69. Mingau de fubá de milho com coco (fubá de milho, leite integral, coco seco, açúcar)
70. Mingau de milho com coco (milho branco, leite integral, coco seco, açúcar)
71. Mingau de tapioca com coco (tapioca, leite integral, açúcar, coco seco)
72. Mix de frutas (laranja, abacaxi, mamão, aveia)

73. Ovos mexidos
74. Pão
75. Pão nutritivo (pão, ovo, tomate, alface)
76. Peixe cozido (peixe, coentro, cebola, pimentão)
77. Peixada cozido com batata inglesa (peixe, cheiro-verde, batata inglesa, cebola)
78. Peixe escabeche ao molho (peixe, cheiro-verde, pimentão, tomate)
79. Peixe frito (peixe, alho, sal, limão)
80. Pirão (farinha branca, caldo de peixe ou carne)
81. Purê de batata inglesa (batata inglesa, alho, leite integral, manteiga)
82. Purê de macaxeira (macaxeira, alho, cebola, leite integral, manteiga)
83. Salada cozida (batata inglesa, cebolinha)
84. Salada cozida (chuchu, cebolinha)
85. Salada cozida (chuchu, beterraba, cheiro-verde)
86. Salada crua (acelga, pepino)
87. Salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)
88. Salada crua (acelga, tomate)
89. Salada crua (alface, pepino)
90. Salada crua (alface, beterraba, vagem refogada)
91. Salada crua (alface, cenoura ralada, tomate)
92. Salada crua (alface, tomate)
93. Salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)
94. Salada crua (beterraba e cenoura ralada)
95. Salada crua (repolho, cheiro-verde)
96. Salada crua (repolho, cenoura ralada)
97. Salada crua (rúcula, tomate)
98. Salada crua (rúcula, cenoura ralada)
99. Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)
100. Salada de frutas (banana, laranja, melão, aveia)
101. Salada refogada (repolho, cenoura ralada)
102. Salada refogada (repolho, beterraba)
103. Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)
104. Sopa de carne moída com macarrão e legumes (carne moída, macarrão, batata inglesa, abóbora, João Gomes)
105. Stroganoff de carne bovina (carne bovina em cubos, leite integral, cheiro-verde, cebola, alho, tomate)
106. Suco de abacaxi (polpa de abacaxi, açúcar, água)
107. Suco de acerola (polpa de acerola, açúcar, água)
108. Suco de cajá (polpa de cajá, açúcar, água)
109. Suco de caju (polpa de caju, açúcar, água)
110. Suco de goiaba (polpa de goiaba, açúcar, água)

- 111. Suco de graviola (polpa de graviola, açúcar, água)
- 112. Suco de manga (polpa de manga, açúcar, água)
- 113. Suco de maracujá (polpa de maracujá, açúcar, água)
- 114. Suco de tamarindo (polpa de tamarindo, açúcar, água)
- 115. Tangerina
- 116. Tirinhas de peito de frango aceboladas (frango em tiras, tomate, cebola, limão)
- 117. Torta de frango com repolho (frango desfiado, repolho, cheiro-verde, alho)
- 118. Vitamina de abacate (abacate, leite integral, açúcar)
- 119. Vitamina de acerola (leite integral, açúcar, polpa de acerola)
- 120. Vitamina de goiaba (leite integral, açúcar, polpa de goiaba)
- 121. Vitamina fortificante (leite integral, açúcar, banana, maçã)

## 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                       |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-----------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                       |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI                                                                                                                                                                            |                   |                |                       |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Abacaxi                                                                                                                                                                                                | 150,0             | 1 fatia média  | 150,0                 | 84,75  | 1,77 | *                     | 40,95                        | 171,34     | 0,73       | 0,10       |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                         |                   |                |                       |        |      |                       | 40,95                        | 171,34     | 0,73       | 0,10       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                        |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                       |                |                        |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS (arroz, 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                        |                              |        |      |                    | <b>300,63</b>                       | <b>5,83</b> | <b>3,28</b> | <b>60,18</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;<br>2. Escorrer o feijão e reservar;<br>1. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>2. Acrescentar o feijão e refogar;<br>3. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;<br>4. Misturar o arroz ao feijão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                        |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                        | <b>PESO DA PORÇÃO: 131 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                 |                |                   |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                          |                |                   |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                   |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                          |                |                   | PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                             |                |                   |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                      |                |                   |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos;<br>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;<br>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                               |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar a couve em tiras;</li> <li>Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz;</li> <li>Refogar bem e depois acrescentar água fervente;</li> <li>Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.</li> <li>Servi conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 101,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                        |                |                   |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                 |                |                   |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES (arroz, joão gomes, 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                   |                                  |        |      |                    | <b>294,31</b>                       | <b>6,11</b> | <b>3,86</b> | <b>58,88</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar o João Gomes em tiras;<br>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de João Gomes em tiras, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente;<br>4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.<br>5. Servi conforme o cardápio. |                |                   |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DELÍCIA (arroz, sardinha, 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)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70,00          | 2 ½ colheres sopa     | 70,00                              | 70,00  | 1,00 | *                  | 250,45                              | 5,01        | 0,23         | 55,13        |
| Sardinha em conserva de óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,00          | 2 colheres de sopa    | 30,00                              | 30,00  | 1,00 | *                  | 113,99                              | 6,38        | 9,62         | 0,00         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                               | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12        | 0,02         | 0,25         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/3 dente alho        | 1,00                               | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                               | 0,00        | 2,00         | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1/2 colher sopa       | 3,00                               | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 3,61                                | 0,38        | 0,07         | 0,58         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00         | 0,26         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 0,10                               | 0,10   | 1,00 | *                  | 0,83                                | 0,04        | 0,00         | 0,19         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                    |        |      |                    | <b>282,96</b>                       | <b>9,77</b> | <b>11,64</b> | <b>33,53</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente as latas de sardinha e depois abrir. Reservar;<br>2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;<br>3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;<br>4. Em seguida acrescentar a sardinha e o cheiro verde e misturar bem;<br>5. Deixe cozinhar por 5 minutos;<br>6. Sirva em seguida, conforme o cardápio. |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                                   |        |      |                    |                                     |              |              |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>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        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                                   |        |      |                    | <b>181,85</b>                       | <b>18,95</b> | <b>11,20</b> | <b>0,30</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;<br>3. Deixar assar por uns 10 minutos;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                                   |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 199,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                 |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                 |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA                                                                                                                                                                             |                   |                 |                           |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Banana                                                                                                                                                                                                 | 86,00             | 1 unidade média | 86,00                     | 58,90  | 1,46 | *                     | 57,87                        | 0,75       | 0,04       | 15,29      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                          |                   |                 |                           |        |      |                       | 98,25                        | 1,27       | 0,07       | 25,96      |
| MODO DE PREPARO:<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                                  |        |      |                       |                                     |               |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                                  |        |      |                       |                                     |               |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA                                                                                                                                                                 |                   |                |                                  |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |               |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)    | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)  |
| Batata doce                                                                                                                                                                                            | 100,00            | 1 pedaço média | 100,00                           | 82,64  | 1,21 | *                     | 97,72                               | 1,04          | 0,11        | 23,30       |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                  |                   |                |                                  |        |      |                       | <b>118,24</b>                       | <b>494,72</b> | <b>1,26</b> | <b>0,13</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Higienizar e cozinhar a batata doce até ficar macia;<br>2.Servir de acordo com o cardápio.                                                                                |                   |                |                                  |        |      |                       |                                     |               |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                           |                   |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 100 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |               |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                           |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal;<br>2. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos;<br>3. Passar manteiga e enrolar;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                   |                                 |        |      |                       |                                     |              |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                   |                                 |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO CREAM CRACKER                                                                                                                                                             |                   |                   |                                 |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)   |
| Biscoito cream cracker                                                                                                                                                                                 | 30,00             | 6 unidades médias | 30,00                           | 30,00  | 1,00 | *                     | 132,85                              | 2,42         | 3,59         | 22,57        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                  |                   |                   |                                 |        |      |                       | <b>432,00</b>                       | <b>10,10</b> | <b>14,40</b> | <b>68,70</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Servir de acordo com o cardápio.                                                                                                                                          |                   |                   |                                 |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                           |                   |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 30 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b> |              |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE                                                                                                                                                                      |                   |                |                            |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(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:<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA                                                                                                                                                                   |                   |                |                            |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Biscoito maisena                                                                                                                                                                                       | 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:<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA                                                                                                                                                                 |                   |                |                            |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(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:<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                   |                                 |        |      |                       |                                     |              |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                   |                                 |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO                                                                                                                                                                   |                   |                   |                                 |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)   |
| Biscoito salgado                                                                                                                                                                                       | 30,00             | 6 unidades médias | 30,00                           | 30,00  | 1,00 | *                     | 132,85                              | 2,42         | 3,59         | 22,57        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                  |                   |                   |                                 |        |      |                       | <b>432,00</b>                       | <b>10,10</b> | <b>14,40</b> | <b>68,70</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Servir de acordo com o cardápio.                                                                                                                                         |                   |                   |                                 |        |      |                       |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                           |                   |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 30 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b> |              |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Tirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar;<br>2. Refogar as folhas da vinagreira com alho, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto;<br>3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias;<br>4. Cozinhar até amolecer;<br>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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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 líquido | 20ml           | 2 colheres 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>  |                |                    |        |        |      |                    | <b>359,11</b>  | <b>9,24</b> | <b>12,69</b> | <b>53,59</b> |

MODO DE PREPARO:

1. Misturar em um recipiente o trigo, o chocolate e o fermento e reserve;
2. No liquidificador colocar o ovo, o açúcar, a manteiga e o leite e bater até formar um creme uniforme;
3. Misturar esse creme do liquidificador com os ingredientes reservado (trigo, chocolate e fermento);
4. 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;
5. 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                            |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO (fubá de milho, açúcar, farinha de trigo, 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)      |
| Fubá de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,0           | 2 colheres de sopa    | 20,0                               | 20,0   | 1,0  | *                  | 70,70                               | 1,44        | 0,38         | 15,77        |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15,0           | 1 colher de sopa      | 15,0                               | 15,0   | 1,0  | *                  | 57,99                               | 0,05        | 0,00         | 14,93        |
| Farinha de trigo com fermento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,0           | 1 colher de sopa      | 20,0                               | 20,0   | 1,0  | *                  | 72,09                               | 1,96        | 0,27         | 15,02        |
| Leite integral líquido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10ml           | 1 colher de sopa      | 10,0                               | 10,0   | 1,0  | *                  | 49,67                               | 2,54        | 2,69         | 3,92         |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,0            | 1 colher de sobremesa | 5,0                                | 5,0    | 1,0  | *                  | 36,30                               | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25,0           | 1 unidade             | 50,0                               | 45,45  | 1,1  | *                  | 32,23                               | 2,93        | 2,00         | 0,37         |
| Coco ralado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10,0           | 1 colher de sobremesa | 10,0                               | 5,49   | 1,82 | *                  | 19,45                               | 0,18        | 1,84         | 0,84         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                    |        |      |                    | <b>355,37</b>                       | <b>9,48</b> | <b>14,68</b> | <b>48,82</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Liquidificar o fubá de milho, açúcar, farinha de trigo, leite, manteiga e ovo;<br>2. Acrescentar o coco e misturar novamente;<br>3. Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180° graus;<br>4. Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito. |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 105,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                               |        |      |                    |                               |             |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15ml           | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20ml           | 2 colheres sopa | 15,00                         | 15,00  | 1,00 | *                  | 74,50                         | 3,81        | 4,04         | 5,88         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                               |        |      |                    | <b>334,48</b>                 | <b>5,78</b> | <b>14,80</b> | <b>45,44</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Misturar numa bacia a tapioca, leite integral e o leite de coco;<br>2. Deixar hidratar por aproximadamente 20 minutos;<br>3. Liquidificar ou bater na batedeira a manteiga, açúcar e os ovos até a mistura ficar homogênea;<br>4. Colocar a mistura do liquidificador ou da batedeira na tapioca hidratada;<br>5. Adicionar o coco ralado e mexer;<br>6. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga;<br>7. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar;<br>8. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar;<br>9. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                               |        |      |                    |                               |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 | <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b> |        |      |                    | <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b> |             |              |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ                                                                                                                 |                |                    |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Café                                                                                                                                     | 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                                                                                                                 | 240ml          | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;<br>2. Coar;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CARNE DESFIADA E COUVE (feijão, carne bovina, couve, 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 18,00          | 1 colher sopa   | 18,00                            | 17,48  | 1,03 | *                  | 57,51                               | 3,49         | 0,22        | 10,70        |
| Isca de carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 60,00          | 2 colheres sopa | 60,00                            | 53,27  | 1,12 | *                  | 72,75                               | 10,35        | 3,17        | 0,00         |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10,00          | ½ colher sopa   | 10,00                            | 7,69   | 1,30 | *                  | 3,08                                | 0,13         | 0,04        | 0,48         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04         | 0,01        | 0,07         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                             | 2,30   | 2,10 | *                  | 0,63                                | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>190,31</b>                       | <b>14,06</b> | <b>7,79</b> | <b>16,39</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente, cortar a carne em pedaços pequenos;<br>2. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne nos outros temperos por aproximadamente 25 minutos;<br>3. Higienizar e picar a couve e a cebolinha. Reservar;<br>4. Cozinhar o feijão como de costume, em seguida passar no liquidificador;<br>5. No refogado da carne acrescentar o feijão liquidificado e deixar ferver;<br>6. Acrescente a couve e deixe cozinhar por mais 20 minutos;<br>7. Desligar o fogo e jogar a cebolinha picada por cima;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 94,0g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, alho, tomate)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                           |        |      |                    | 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   |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                     | 13,33  | 1,50 | *                  | 3,61                         | 0,38    | 0,07    | 0,58    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| 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    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                           |        |      |                    | 231,48                       | 11,74   | 5,59    | 35,22   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar em tirinhas a couve;</li> <li>2. Cozinhar o feijão como de costume e bater no liquidificador e reservar;</li> <li>3. Colocar em uma panela o óleo, o restante dos temperos, refogar a couve e acrescentar o caldo do feijão liquidificado;</li> <li>4. Deixar cozinhar um pouco;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 76,00 |        |      |                    | 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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM MACAXEIRA (frango, macaxeira, cebolinha, tomate)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                  |        |      |                    | 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 sopa | 30,00                            | 21,58  | 1,39 | *                  | 25,72                       | 4,65        | 0,65         | 0,00         |
| Macaxeira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                            | 23,62  | 1,27 | *                  | 35,77                       | 0,27        | 0,07         | 8,54         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                        | 0,04        | 0,01         | 0,07         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                        | 0,02        | 0,00         | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00        | 3,00         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                        | 0,04        | 0,01         | 0,12         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                        | 0,00        | 0,00         | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05        | 0,01         | 0,11         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00        | 0,00         | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>192,04</b>               | <b>5,70</b> | <b>11,28</b> | <b>16,70</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos;<br>4. Cozinhar a macaxeira com água. Reservar;<br>5. Bater a macaxeira cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso;<br>6. Acrescentar a macaxeira batida no liquidificador do frango e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;<br>7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                  |        |      |                    |                             |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 93,69</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |             |              |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO VERDE (farinha branca, ovos, couve, coentro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                 |        |      |                    | 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         |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                           | 20,00  | 1,00 | *                  | 73,05                            | 0,25        | 0,06        | 17,84        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ Colher de sopa      | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                             | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1/6 colher de sopa    | 5,00                            | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                             | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 1 colher sopa         | 20,00                           | 13,33  | 1,50 | *                  | 3,61                             | 0,38        | 0,07        | 0,58         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                             | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                            | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                             | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                             | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                             | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                             | 0,00        | 1,00        | 0,00         |
| Coentro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                            | 4,31   | 1,16 | *                  | 12,03                            | 0,95        | 0,21        | 2,25         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                             | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>260,58</b>                    | <b>8,72</b> | <b>6,55</b> | <b>42,71</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar a couve. Reservar;<br>2. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;<br>3. Refogar o alho, cebola, colorau, a couve, o coentro, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo;<br>4. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;<br>5. Adicionar os ovos da vasilha e sal; deixar cozinhar;<br>5. Finalizar com o cheiro verde e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                  |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 min.</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                    |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>172,89</b>                       | <b>20,08</b> | <b>9,36</b> | <b>0,83</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;<br>2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;<br>3. Deixar o caldo secar e levar ao forno para dourar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 208,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                          |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>172,89</b>                       | <b>20,08</b> | <b>9,36</b> | <b>0,83</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>5. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;<br>6. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;<br>7. Deixar o caldo secar, a carne dourar e acrescentar a cebola em rodela e desligar o fogo;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 208,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                              |                |                    |                             |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos       |                |                    |                             |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE QUENTE (leite integral líquido, chocolate em pó, açúcar)                                                                                                                       |                |                    |                             |        |      |                    | 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 líquido                                                                                                                                                                                       | 30ml           | 3 colheres de sopa | 30,00                       | 30,00  | 1,00 | *                  | 60,15                               | 251,68       | 0,63         | 0,33         |
| Chocolate em pó                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                       | 20,00  | 1,00 | *                  | 149,00                              | 623,40       | 7,63         | 8,07         |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher chá       | 5,00                        | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,34                               | 0,02         | 0,00         | 4,98         |
| Água filtrada ou mineral                                                                                                                                                                                     | 240ml          | 1 xícara de chá    | 200,00                      | 200,00 | 1,00 | *                  | 00,00                               | 00,00        | 00,00        | 00,00        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                        |                |                    |                             |        |      |                    | <b>464,77</b>                       | <b>18,35</b> | <b>18,66</b> | <b>56,51</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>6. Colocar água, o leite e o chocolate em pó e o açúcar no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;<br>7. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos. |                |                    |                             |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                 |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 45 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |              |              |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOXA ASSADA (coxa e sobrecoxa assada, cebola, tomate, 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 (coxa e sobrecoxa)                                                                                                                                                                                                                                                                 | 180,00         | 1 pedaço médio       | 180,00                           | 129,50 | 1,39 | *                  | 329,61                          | 20,02        | 27,06       | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1/2 colher de sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 Colher de café     | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de chá      | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                            | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                            | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                                  |        |      |                    | <b>359,52</b>                   | <b>19,15</b> | <b>8,30</b> | <b>0,57</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal;<br>2. Refogar por uns 10 minutos, depois levar ao forno;<br>3. Assar o frango numa forma untada com óleo.<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 144 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 min</b> |              |             |             |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  |                               |        |      |                    | <b>115,72</b>                 | <b>13,29</b> | <b>4,96</b> | <b>3,77</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                  |                               |        |      |                    |                               |              |             |             |
| 1. Lavar, descascar, cortar os legumes. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos;<br>4. Em seguida colocar a abóbora e cozinhar por mais 5 minutos e em seguida adicionar a vinagreira e cozinhar por mais 5 minutos. |                |                  |                               |        |      |                    |                               |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                  | <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b> |        |      |                    | <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO MARANHENSE (carne bovina 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      |                              |        |      |                    | <b>113,89</b>                       | <b>11,57</b> | <b>6,22</b> | <b>2,98</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar e cortar em cubos a abóbora e o inhame. Reservar;<br>2. Lavar e retirar a vinagreira dos talos. Reservar;<br>3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;<br>5. Acrescentar o inhame e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos, em seguida acrescente a abóbora e deixe cozinhar até que fiquem macios;<br>6. Finalizar com a vinagreira e deixar cozinhar por mais 5 minutos;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO: 132 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                  |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                           |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ (flocão de arroz, sal)                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de arroz                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40,00          | 2 Colheres de sopa | 40,00                    | 40,00  | 1,00 | *                  | 129,60                       | 5,68    | 7,72    | 14,24   |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 Colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                          |        |      |                    | 316,10                       | 13,85   | 18,83   | 34,73   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;<br>2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos até começar a cheirar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 41 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                           |        |    |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|----|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                 |                |                 |                           |        |    |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar a flocão e o sal em um recipiente;</li> <li>Acrescentar água aos poucos e mexer bem;</li> <li>Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos, até começar a cheirar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                           |        |    |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 41,00 |        |    |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola cortada em cubos, deixe refogar até que fique dourada a cebola;</li> <li>2. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;</li> <li>3. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;</li> <li>4. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;</li> <li>5. Ter cuidado para não queimar;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 | PESO DA PORÇÃO: 132 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                               |        |      |                    |                               |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                               |        |      |                    |                               |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA CAIPIRA (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cheiro-verde, salsa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                               |        |      |                    | 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        |
| Feijão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                         | 17,39  | 1,15 | *                  | 5,00                          | 2,10        | 0,22        | 10,65        |
| Frango desfiado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30,00          | 1 colher de sopa   | 30,00                         | 25,42  | 1,18 | *                  | 100,00                        | 1,12        | 1,55        | 0,00         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                          | 4,31   | 1,16 | *                  | 5,00                          | 2,10        | 0,02        | 0,25         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ colher sopa      | 5,00                          | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                          | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1/6 colher sopa    | 5,00                          | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                          | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                          | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                          | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                          | 4,07   | 1,23 | *                  | 1,47                          | 0,12        | 0,02        | 0,25         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher sopa      | 5,00                          | 4,31   | 1,16 | *                  | 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         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                          | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                          | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                          | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                          | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                          | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                          | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                               |        |      |                    | <b>207,99</b>                 | <b>7,12</b> | <b>4,06</b> | <b>35,34</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e picar o cheiro verde. Reservar;<br>2. Cozinhar o feijão até que fique macio, escorrer a água e reservar;<br>3. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino;<br>4. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar o frango deixar cozinhar e desfiar em seguida;<br>5. Em seguida adicione a farinha, o feijão verde e mexa sem parar até misturar tudo;<br>6. Em seguida, salpicar o cheiro verde sobre a farofa;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                               |        |      |                    |                               |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    | <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b> |        |      |                    | <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b> |             |             |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA GOSTOSA (flocão de milho, ovos, 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) |
|-------------------|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|---------|---------|---------|
| Flocão de milho   | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00  | 40,00  | 1,00 | *                  | 144,35         | 0,62    | 0,11    | 35,16   |
| Ovo               | 50,00          | 1 unidade          | 50,00  | 44,64  | 1,12 | *                  | 56,22          | 5,12    | 3,50    | 0,64    |
| Cebolinha         | 2,3            | 1 Colher de sopa   | 2,30   | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40           | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Tomate            | 5,00           | 1/6 Colher de sopa | 5,00   | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59           | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Cebola            | 5,00           | ½ Colher de sopa   | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38           | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Pimenta de cheiro | 5,00           | ½ unidade          | 5,00   | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65           | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Colorau           | 1,00           | 1/8 Colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15           | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal               | 1,00           | 1/8 Colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00           | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo              | 3,00           | 1 Colher de café   | 3,00   | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52          | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g     |                |                    |        |        |      |                    | 234,30         | 6,07    | 6,74    | 37,09   |

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
2. Fazer o cuscuz como de costume, esfarelar e reservar;
3. Em uma bacia quebrar os ovos um a um. Reservar;
4. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;
5. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; em seguida acrescente o flocão de milho e mexa para não queimar;
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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA NUTRITIVA (farinha branca, isca de frango, cenoura, cebola)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |                                    |        |      |                    | 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        |
| Isca de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60,00          | 2 colheres sopa      | 60,00                              | 43,17  | 1,39 | *                  | 51,44                               | 9,29        | 1,30        | 0,00         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher sopa        | 5,00                               | 4,31   | 1,16 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ colher sopa        | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher chá         | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher café        | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                                    |        |      |                    | <b>213,92</b>                       | <b>9,52</b> | <b>2,41</b> | <b>38,00</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar;<br>2. Descongelar o frango adequadamente, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta de cheiro e sal;<br>3. Refogar a cebola com óleo, em seguida acrescentar a carne em tiras e continuar refogando;<br>4. Deixe cozinhar com o próprio caldo que for se formando do frango até q fique macia e quase nada de caldo;<br>5. Adicionar a farinha branca e mexa bem até a farinha ficar torrada;<br>6. Em seguida, salpicar a cebola ralada sobre a farofa;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 119,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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 | *                  | 56,22          | 5,12        | 3,50        | 0,64         |
| Cebola                | 2,3            | 1 Colher de sopa   | 2,30   | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40           | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Tomate                | 5,00           | 1/5 Colher de sopa | 5,00   | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59           | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Pimenta de cheiro     | 5,00           | ½ unidade          | 5,00   | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65           | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Colorau               | 1,00           | 1/8 Colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15           | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Sal                   | 1,00           | 1/8 Colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00           | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                  | 3,00           | 1 Colher de café   | 3,00   | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52          | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b> |                |                    |        |        |      |                    | <b>234,30</b>  | <b>6,07</b> | <b>6,74</b> | <b>37,09</b> |

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
2. Fazer o cuscuz como de costume, esfarelar e reservar;
3. Em uma bacia quebrar os ovos um a um. Reservar;
4. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;
5. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; em seguida acrescente o flocão de milho e mexa para não queimar.

RENDIMENTO (g): 100 g

PESO DA PORÇÃO (g): 106 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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                      |                                    |        |      |                    | <b>102,30</b>                       | <b>3,38</b> | <b>5,62</b> | <b>9,73</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM 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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                                    |        |      |                    | <b>170,62</b>                       | <b>9,57</b> | <b>2,21</b> | <b>29,29</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos;</li> <li>Depois adicione a couve e deixe cozinhar por mais 5 minutos;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM 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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                   |        |      |                    | <b>231,48</b>                       | <b>11,74</b> | <b>5,59</b> | <b>35,22</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a couve cortada em tiras e deixar cozinhar mais 5 minutos;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 89,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE, QUIABO (feijão, maxixe, quiabo, 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   |
| 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    |
| 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar o maxixe e o quiabo, reservar;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>6. Acrescentar o maxixe e o quiabo, deixando cozinhar por aproximadamente 10 a 15 minutos até que todos ingredientes estejam macios;<br>7. Finalizar com cheiro verde picado.<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                  |                                   |        |      |                    |                             |              |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                  |                                   |        |      |                    |                             |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM VINAGREIRA (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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                  |                                   |        |      |                    | <b>234,18</b>               | <b>11,83</b> | <b>5,54</b> | <b>36,25</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar e picar as folhas de vinagreira;</li> <li>Higienizar e picar o cheiro-verde;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar as folhas de vinagreira e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer;</li> <li>Colocar o cheiro-verde e desligar o fogo;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                  |                                   |        |      |                    |                             |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 76,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM VINAGREIRA E ABÓBORA (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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                               |        |      |                    | <b>161,03</b>                       | <b>8,89</b> | <b>2,02</b> | <b>27,78</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar e cortar a abóbora e a vinagreira, reservar;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>6. Acrescentar a abóbora e a vinagreira, deixando cozinhar por aproximadamente 10 minutos até que todos ingredientes estejam macios;<br>7. Finalizar com cheiro verde picado.<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 90</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MULATA GORDA (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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA SABOROSA (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, 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 preto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40,00          | 2 Colher de sopa     | 40,00                              | 29,41  | 1,36 | *                  | 35,69                               | 0,93        | 0,92        | 5,98         |
| Carne bovina em cubos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60,00          | 2 colheres sopa      | 60,00                              | 53,57  | 1,12 | *                  | 73,16                               | 10,40       | 3,19        | 0,00         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 25,00          | 1 colher de sopa     | 25,00                              | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                                | 0,24        | 0,05        | 0,98         |
| Batata doce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10,00          | ½ colher de sopa     | 10,00                              | 8,26   | 1,21 | *                  | 9,77                                | 0,10        | 0,01        | 2,33         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2,30           | 1 colher sopa        | 2,30                               | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher sopa        | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1/6 colher sopa      | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher chá         | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher café        | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                                    |        |      |                    | <b>111,59</b>                       | <b>7,01</b> | <b>2,59</b> | <b>14,61</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne, e cortar em cubos. Reservar;<br>2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro, a cebola e o tomate. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado junto com a carne em cubos;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;<br>6. Em seguida adicione a cenoura e a batata doce e deixe cozinhar por mais 5 minutos;<br>7. Servir de acordo com o cardápio. |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 196,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**

**CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO:** Cardápio III - Integral

**MODALIDADE DE ENSINO:** Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

**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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                                    |        |      |                    | <b>139,80</b>                       | <b>19,68</b> | <b>5,64</b> | <b>1,36</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Limpar adequadamente o fígado, cortar como bife. Reservar;<br>2. Temperar o bife de fígado com sal, colorau, limão e pimenta do reino;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo colocar para refogar o fígado em aproximadamente 10 minutos;<br>4. Em seguida adicionar tomate e a cebola em rodela;<br>5. Servir de acordo com o cardápio. |                |                    |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 194,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO (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    |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                              |        |      |                    | 169,74                                       | 26,77   | 5,89    | 0,76    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango;<br>2. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, cebola, pimentão, limão, tomate e colorau;<br>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;<br>4. Finalizar com o cheiro verde;<br>5. servir conforme com o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                              |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 178 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos</b> |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango;<br>2. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau;<br>3. Refogar o frango nos outros temperos e levar para assar até dourar;<br>4. Refogue a cebola na panela e coloque por cima do frango assado;<br>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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descascar e cortar em cubos a abóbora;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em pedaços pequenos e temperar;</li> <li>3. Refogar o frango com os temperos, acrescentar o arroz e deixar cozinhar por 15 minutos, em seguida coloque a abóbora;</li> <li>4. Deixe cozinhar por mais 10 minutos e desligue o fogo;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                      |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      | PESO DA PORÇÃO: 119 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA                                                                                                                                                                   |                   |                |                            |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| iogurte de fruta                                                                                                                                                                                       | 160ml             | 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:<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA                                                                                                                                                                            |                   |                |                           |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Laranja                                                                                                                                                                                                | 90,00             | 1 unidade      | 90,00                     | 52,33  | 1,72 | *                     | 26,93                        | 0,56       | 0,10       | 6,73       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                          |                   |                |                           |        |      |                       | 26,93                        | 1,08       | 0,19       | 12,86      |
| MODO DE PREPARO:<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                                |        |      |                       |                                  |              |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------------|--------|------|-----------------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                                |        |      |                       |                                  |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE                                                                                                                                                                              |                   |                |                                |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL           |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                | PTN<br>(g)   | LPD<br>(g)   | CHO<br>(g)   |
| Leite integral líquido                                                                                                                                                                                 | 240ml             | 1 copo         | 15,00                          | 15,00  | 1,00 |                       | 74,50                            | 3,81         | 4,04         | 5,88         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                   |                   |                |                                |        |      |                       | <b>496,65</b>                    | <b>25,42</b> | <b>26,90</b> | <b>39,18</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a embalagem do leite;<br>2. Servir conforme o cardápio.                                                                                                       |                   |                |                                |        |      |                       |                                  |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                           |                   |                | <b>RENDIMENTO (g): 15,00 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b> |              |              |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                   |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>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         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>141,42</b>                   | <b>7,17</b> | <b>7,81</b> | <b>51,36</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;<br>5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão;<br>6. Mexer um pouco e desligue o fogo;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                   |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 46,26g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b> |             |             |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjerição, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |                                   |        |      |                    | 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        |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30,00          | 1 Colher de sopa   | 30,00                             | 26,79  | 1,12 | *                  | 36,58                           | 5,20         | 1,59        | 0,00         |
| Manjerição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 2 colheres de sopa | 5,00                              | 3,29   | 1,52 | *                  | 0,70                            | 0,07         | 0,01        | 0,12         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                            | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                            | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1/6 colher sopa    | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                            | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher sopa      | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher café      | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher chá       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                            | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                   |        |      |                    | <b>193,35</b>                   | <b>15,95</b> | <b>4,85</b> | <b>20,12</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar o manjerição. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reino;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar;<br>4. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>5. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>6. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;<br>8. Adicionar o macarrão com a carne moída já cozida;<br>9. Mexer um pouco, salpicar o manjerição por cima e desligue o fogo;<br>10. Servir conforme cardápio. |                |                    |                                   |        |      |                    |                                 |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 236,0g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                            |        |      |                    |                        |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                            |        |      |                    |                        |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO FORTE (macarrão, ovo, cebolinha, manjerição)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00          | 2 colheres sopa | 50,00                      | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,56                 | 5,00    | 0,65    | 38,97   |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50,00          | 1 unidade       | 50,00                      | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,47                  | 5,87    | 4,01    | 0,74    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                       | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                   | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                   | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Manjerição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2,50           | 1 colher sopa   | 2,50                       | 1,64   | 1,52 | *                  | 0,35                   | 0,03    | 0,01    | 0,06    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                  | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                            |        |      |                    | 262,31                 | 10,35   | 7,23    | 37,79   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;</li> <li>2. Higienizar e soltar as folhas do galho do manjerição. Reservar;</li> <li>3. Higienizar os ovos, quebra-los em uma vasilha. Reservar;</li> <li>4. Cozinhar o macarrão como de costume e reservar;</li> <li>5. Aqueça uma panela grande com óleo e refogue a cebola picada, coloque os ovos e misture bem até que fiquem cozidos;</li> <li>6. Acrescente aos ovos mexidos, o macarrão, a cebolinha e o manjerição;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                        |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 113,80 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 1h   |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO                                                                                                                                                                              |                   |                |                          |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Mamão                                                                                                                                                                                                  | 90,00             | 1 fatia média  | 90,00                    | 75,00  | 1,20 | *                     | 23,32                        | 0,26       | 0,07       | 6,06       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                          |                   |                |                          |        |      |                       | 45,34                        | 0,82       | 0,12       | 11,55      |
| 1. Higienizar o mamão e cortar em fatias;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                     |                          |        |      |                       |                          |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------------|--------|------|-----------------------|--------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                     |                          |        |      |                       |                          |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA                                                                                                                                                                           |                   |                     |                          |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA      | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)        | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(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:<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------------|--------|------|-----------------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA                                                                                                                                                                           |                   |                |                         |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)         | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Melancia                                                                                                                                                                                               | 200,00            | 1 Fatia Média  | 200,00                  | 92,17  | 2,17 | *                     | 30,05                     | 0,81       | 0,00       | 7,50       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                          |                   |                |                         |        |      |                       | 32,61                     | 0,88       | 0,00       | 8,14       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a melancia e cortar em fatias;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO                                                                                                                                                                              |                   |                |                           |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Melão                                                                                                                                                                                                  | 90,00             | 1 fatia média  | 90,00                     | 86,54  | 1,04 |                       | 25,42                        | 0,59       | 0,00       | 6,51       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                          |                   |                |                           |        |      |                       | 29,37                        | 0,68       | 0,00       | 7,53       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar o melão e cortar em fatias;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA (carne moída, ovo, 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        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>134,41</b>                                | <b>16,98</b> | <b>6,65</b> | <b>0,51</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar a carne adequadamente;<br>2. Higienizar e picar todos os temperos;<br>3. Numa panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos;<br>4. Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado;<br>5. Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido;<br>6. Salpicar o cheiro-verde por cima;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 135 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos</b> |              |             |             |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>115,17</b>                       | <b>15,97</b> | <b>4,79</b> | <b>0,97</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar o repolho e cortar em tiras. Reservar;<br>2. Descascar a cenoura e ralar. Reservar;<br>3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos pequenos e temperar;<br>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;<br>5. Mexa e sirva conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 89,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |             |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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 líquido                                                                                                                                                                                                                                                    | 20ml           | 1 colher sopa   | 20,00                             | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                           | 5,08         | 5,38         | 7,84         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>256,13</b>                   | <b>15,49</b> | <b>13,22</b> | <b>62,97</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos;<br>2. Colocar em uma panela a aveia, o açúcar e o leite;<br>3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                   |        |      |                    |                                 |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 246,0g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b> |              |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO COM COCO (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 líquido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20ml           | 2 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Misturar o leite com o açúcar e fubá de milho até dissolver;</li> <li>2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;</li> <li>3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 70,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                            |        |      |                    |                          |             |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                   |                |                    |                            |        |      |                    |                          |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE 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 líquido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20ml           | 2 colheres de sopa | 20,00                      | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                    | 5,08        | 5,38         | 7,84         |
| Coco seco ralado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15,00          | 3 colheres de sopa | 15,00                      | 15,00  | 1,00 | *                  | 99,00                    | 1,03        | 9,68         | 3,66         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                            |        |      |                    | <b>317,06</b>            | <b>8,22</b> | <b>19,63</b> | <b>35,79</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;</li> <li>2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;</li> <li>3. Acrescentar o leite integral, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem;</li> <li>4. Servir morno conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                    |                            |        |      |                    |                          |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g):</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:</b> |             |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                         |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO (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 líquido                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30ml           | 3 colheres 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.</li> <li>2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite;</li> <li>3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS (laranja, mamão, abacaxi, aveia)                                                                                                                                     |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Laranja                                                                                                                                                                                                | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                            | 32,14  | 1,40 | *                  | 16,54                               | 0,35        | 0,06        | 4,13         |
| Mamão                                                                                                                                                                                                  | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                            | 29,03  | 1,55 | *                  | 11,66                               | 0,13        | 0,04        | 3,03         |
| Abacaxi                                                                                                                                                                                                | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                            | 25,42  | 1,77 | *                  | 12,29                               | 0,22        | 0,03        | 3,14         |
| Aveia                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,69                               | 0,70        | 0,42        | 3,33         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                  |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>163,76</b>                       | <b>6,13</b> | <b>5,58</b> | <b>24,30</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1 Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;<br>2.Misturar as frutas cortadas com a aveia;<br>3.Servir conforme o cardápio.                                         |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.                                                                                                             |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                           |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 145 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                      |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (ovo, manteiga, sal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 55,00          | 1 unidade       | 55,00                     | 49,55  | 1,11 | *                  | 70,91                        | 6,46    | 4,41    | 0,81    |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ¼ colher sopa   | 5,00                      | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                        | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                           |        |      |                    | 193,00                       | 11,66   | 15,35   | 1,47    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e quebrar os ovos em uma vasilha;</li> <li>Acrescentar o sal;</li> <li>Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;</li> <li>Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos;</li> <li>Mexer até que todo o ovo esteja cozido;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 61,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                |                           |        |     |                       |                          |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------------------|--------|-----|-----------------------|--------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                           |        |     |                       |                          |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO                                                                                                                                                                                |                   |                |                           |        |     |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC  | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)        | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Pão                                                                                                                                                                                                    | 50,0              | 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:<br>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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO NUTRITIVO (pão, ovo, tomate, alface)

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   |
| Tomate        | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00   | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59           | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Alface        | 10,00          | 1 folha         | 10,00  | 8,19   | 1,22 | *                  | 1,13           | 0,14    | 0,01    | 0,20    |
| 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 e separar a alface. Reservar;
2. Higienizar e cortar em rodela os tomates. Reservar;
3. Higienizar os ovos, quebrá-los em um recipiente. Reservar;
4. Aquecer uma frigideira com óleo e fritar os ovos;
5. Cotar o pão ao meio, rechear com ovo, alface e tomate, um a um;
6. 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                    |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                             |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO (peixe, coentro, cebola, pimentão)                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                              | 180,00         | 2 filés médios        | 180,00                    | 100,56 | 1,79 | *                  | 107,80                       | 16,74   | 4,03    | 0,00    |
| Coentro                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                      | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,49                         | 0,04    | 0,01    | 0,08    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                      | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                         | 0,04    | 0,01    | 0,19    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                      | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ¼ de colher de sopa   | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                           |        |      |                    | 115,03                       | 14,06   | 5,84    | 0,89    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>2. Colocar numa panela o óleo, a cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro e refogue;<br>3. Coloque o peixe e deixar cozinhar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| 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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXADA COZIDO COM BATATA INGLESIA (peixe, cheiro-verde, batata inglesa, cebola)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                   |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                           | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 180,00         | 1 filés médios  | 180,00                            | 100,56 | 1,79 | *                  | 107,81                                   | 16,74        | 4,03        | 0,00        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | ½ colher sopa   | 3,00                              | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,49                                     | 0,04         | 0,01        | 0,08        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                     | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                     | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                     | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                     | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                    | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                     | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                     | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                             | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                                    | 0,32         | 0,00        | 2,65        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>117,77</b>                            | <b>12,70</b> | <b>6,07</b> | <b>2,40</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>3. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;</li> <li>4. Acrescentar o peixe ao refogado;</li> <li>5. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo, junto com a as batatas já cozidas;</li> <li>1. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 278,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE AO MOLHO (peixe, cheiro-verde, tomate, pimentão, limão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 180,00         | 1 filé médio          | 180,00                          | 100,56 | 1,79 | *                  | 107,80                              | 16,74        | 4,03        | 0,00        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                            | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,49                                | 0,04         | 0,01        | 0,08        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                            | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/6 colher de sopa    | 5,00                            | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | ¼ colher de sopa      | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | ½ unidade             | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher de sopa    | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/6 col. de sopa      | 5,00                            | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1/8 de colher de sopa | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>97,49</b>                        | <b>14,51</b> | <b>3,85</b> | <b>0,45</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;</li> <li>3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;</li> <li>4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.</li> <li>5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar.</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 128g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                          |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO (peixe, alho, sal, limão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 180,00         | 2 filés médio   | 180,00                     | 100,56 | 1,79 | *                  | 76,84                        | 15,57   | 1,15    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                            |        |      |                    | 135,25                       | 13,89   | 5,57    | 6,58    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;<br>3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;<br>4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 190,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                     |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                              |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO (farinha branca, caldo de peixe ou 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Peneirar a farinha branca;<br>2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver;<br>3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar;<br>4.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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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 líquido | 20ml           | 2 colheres 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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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 líquido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20ml           | 2 colheres de sopa    | 20,00                             | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                           | 5,08        | 5,38         | 7,84         |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ¼ de colher sopa      | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                           | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                   |        |      |                    | <b>194,44</b>                   | <b>7,51</b> | <b>12,00</b> | <b>14,15</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira;<br>2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer;<br>3. Escorrer e liquidificar a macaxeira com leite até ficar uma mistura pastosa. Reservar;<br>4. Refogar o alho, cebola, manteiga;<br>5. Adicionar a macaxeira liquidificada e sal a gosto;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                   |        |      |                    |                                 |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 111,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |              |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                            |        |      |                    |                          |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                          |                |                    |                            |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu, 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em pedaços pequenos o chuchu;<br>2. Higienizar a cebolinha<br>3. Em uma panela tipo cuscuzeira colocar o chuchu e deixar cozinhar a vapor;<br>4. Em seguida em uma travessa colocar os vegetais;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu, beterraba, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                       | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                         | 0,25    | 0,01    | 1,43    |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher sopa         | 20,00                       | 14,49  | 1,38 | *                  | 2,46                         | 0,10    | 0,01    | 0,60    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1/6 de colher de sopa | 3,00                        | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                         | 0,07    | 0,01    | 0,15    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher chá          | 5,00                        | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                             |        |      |                    | 31,98                        | 1,29    | 0,07    | 7,42    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e picar o cheiro verde. Reservar;<br>2. Selecionar, higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu e a beterraba;<br>3. Em uma panela com água colocar a beterraba e o sal, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos;<br>4. Em uma outra panela aquecida com água colocar o chuchu e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos;<br>5. Organizar a beterraba e chuchu e o cheiro verde em uma travessa;<br>6. Temperar com limão e sal;<br>7. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                            |                |                 |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                     |                |                 |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino)                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                                                     | 25,00          | 1 colher sopa   | 25,00                     | 17,12  | 1,46 | *                  | 3,59                     | 0,25    | 0,02    | 0,79    |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                     | 14,60  | 1,37 | *                  | 1,39                     | 0,13    | 0,00    | 0,30    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                     | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                           |        |      |                    | 15,06                    | 1,15    | 0,05    | 3,29    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                           |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                    |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino, 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar os legumes e reservar;</li> <li>Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 105g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                            |                |                 |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                     |                |                 |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, tomate)                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                                                     | 25,00          | 1 colher sopa   | 25,00                     | 17,12  | 1,46 | *                  | 3,59                     | 0,25    | 0,02    | 0,79    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                     | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                     | 0,24    | 0,04    | 0,69    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                     | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                           |        |      |                    | 17,80                    | 1,25    | 0,14    | 3,79    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                  |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, beterraba, vagem refogada)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                   | 19,08  | 1,13 | *                  | 2,64                         | 0,32    | 0,02    | 0,46    |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                   | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                         | 0,25    | 0,01    | 1,43    |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                   | 18,69  | 1,27 | *                  | 4,65                         | 0,33    | 0,03    | 1,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                |                         |        |      |                    | 13,59                        | 1,79    | 0,13    | 5,72    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar a vagem no vapor e reservar;</li> <li>2. Higienizar, separar as folhas da alface e reservar;</li> <li>3. Higienizar e ralar a beterraba, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão;</li> <li>4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 65g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                               |                   |                    |                                 |        |      |                       |                                     |             |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                        |                   |                    |                                 |        |      |                       |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, cenoura ralada, tomate)                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                    |                                 |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(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        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                    |                                 |        |      |                       | <b>26,02</b>                        | <b>1,46</b> | <b>0,22</b> | <b>4,43</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                   |                    |                                 |        |      |                       |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 85 g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 35 minutos</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                              |                |                 |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                       |                |                 |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate)                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25,00          | 1 colher sopa   | 25,00                     | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,04                     | 0,26    | 0,03    | 0,32    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher sopa   | 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 61,0g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                      | 19,08  | 1,13 | *                  | 2,64                         | 0,32    | 0,02    | 0,46    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher sopa  | 5,00                       | 4,35   | 1,15 | *                  | 1,48                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                      | 23,07  | 1,30 | *                  | 3,93                         | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                |                            |        |      |                    | 8,05                         | 1,48    | 0,18    | 3,10    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar em rodela o tomate e reservar;</li> <li>2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar;</li> <li>3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar;</li> <li>4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 49,07g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                             |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                      |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (beterraba, 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) |
| 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 51,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                             |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                      |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                     | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                         | 0,13    | 0,02    | 0,55    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                      | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                           |        |      |                    | 19,07                        | 1,10    | 0,18    | 4,09    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 29,30 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                              |                |                 |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                       |                |                 |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, cenoura ralada)                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                    | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                     | 0,13    | 0,02    | 0,55    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25,0           | 1 colher sopa   | 20,0                     | 18,52  | 1,16 | *                  | 1,04                     | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                     | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                          |        |      |                    | 18,66                    | 0,80    | 0,14    | 3,41    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g):51,0g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                              |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                       |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula, 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g):56,0g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                  |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula, 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, separar as folhas da rúcula e reservar;</li> <li>Higienizar e ralar a cenoura, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão;</li> <li>Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 34,97g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                   |                 |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|----------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                 |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, mamão, aveia)                                                                                                                                   |                   |                 |                            |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Banana                                                                                                                                                                                                 | 45,00             | 2 colheres sopa | 45,00                      | 27,10  | 1,66 | *                     | 21,11                        | 0,33       | 0,02       | 5,50       |
| Laranja                                                                                                                                                                                                | 45,00             | 2 colheres sopa | 45,00                      | 32,14  | 1,40 | *                     | 14,60                        | 0,31       | 0,03       | 3,69       |
| Mamão                                                                                                                                                                                                  | 45,00             | 2 colheres sopa | 45,00                      | 29,03  | 1,55 | *                     | 11,66                        | 0,13       | 0,04       | 3,03       |
| Aveia em flocos                                                                                                                                                                                        | 5,00              | 1 colher sopa   | 5,00                       | 5,00   | 1,00 | *                     | 19,69                        | 0,70       | 0,42       | 3,33       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                          |                   |                 |                            |        |      |                       | 71,91                        | 1,58       | 0,55       | 16,68      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar as frutas em cubos;<br>2. Acrescentar a aveia;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                                          |                   |                 |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                   |                   |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 140,00 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                |                  |                 |        |      |                    |                        |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------|--------|------|--------------------|------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                  |                 |        |      |                    |                        |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, melão, aveia)                                                                                                                                   |                |                  |                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana                                                                                                                                                                                                 | 45,00          | 2 colheres sopa  | 45,00           | 27,10  | 1,66 | *                  | 21,11                  | 0,33    | 0,02    | 5,50    |
| Laranja                                                                                                                                                                                                | 45,00          | 2 colheres sopa  | 45,00           | 32,14  | 1,40 | *                  | 14,60                  | 0,31    | 0,03    | 3,69    |
| Melão                                                                                                                                                                                                  | 45,00          | 2 colheres sopa  | 45,00           | 38,46  | 1,17 | *                  | 11,30                  | 0,26    | 0,00    | 2,89    |
| Aveia                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00            | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,69                  | 0,70    | 0,42    | 3,33    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                          |                |                  |                 |        |      |                    | 46,30                  | 0,82    | 0,07    | 11,93   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar as frutas em cubos;<br>2. Acrescentar a aveia;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                                          |                |                  |                 |        |      |                    |                        |         |         |         |
| RENDIMENTO (g):                                                                                                                                                                                        |                |                  | PESO DA PORÇÃO: |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO:      |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho e cenoura ralada)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                            | 0,13        | 0,02        | 0,55        |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25,0           | 1 colher sopa  | 20,0                             | 18,52  | 1,16 | *                  | 1,04                            | 0,06        | 0,00        | 0,22        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher café  | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00        | 3,00        | 0,00        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ colher sopa  | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                                  |        |      |                    | <b>18,66</b>                    | <b>0,80</b> | <b>0,14</b> | <b>3,41</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças. Reservar;</li> <li>2. Aquecer o óleo em uma frigideira, acrescentar a cebola picada, refogar um pouco e acrescentar o repolho e a cenoura;</li> <li>3. Deixar refogar por 3 minutos, desligar o fogo e deixar esfriar;</li> <li>4. Após, colocar em travessa, cobrir com filmito e guardar sob refrigeração, até a hora de servir;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                           |        |       |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------|-------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                           |        |       |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho, 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças. Reservar;</li> <li>2. Aquecer o óleo em uma frigideira, acrescentar a cebola picada, refogar um pouco e acrescentar o repolho e a beterraba;</li> <li>3. Deixar refogar por 3 minutos, desligar o fogo e deixar esfriar;</li> <li>4. Após, colocar em travessa, cobrir com filmito e guardar sob refrigeração, até a hora de servir;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                           |        |       |                    |                              |         |         |         |
| 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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>128,71</b>                   | <b>6,29</b> | <b>3,73</b> | <b>17,35</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;<br>4. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos;<br>5. Deixar ferver por cerca de 2 minutos;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g):146,0g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 min</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                            |        |      |                    |                          |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                            |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE MOÍDA COM MACARRÃO E LEGUMES (carne bovina moída, 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 moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 20 minutos;<br>4. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 10 minutos;<br>5. Deixar ferver por cerca de 2 minutos;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                 |        |      |                    |                                        |              |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>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 pequenos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 90,00          | 3 colheres sopa | 90,00                           | 64,74  | 1,39 | *                  | 93,24                                  | 13,48        | 3,96        | 0,00        |
| Leite integral líquido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10ml           | ½ 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                                 |        |      |                    | <b>178,58</b>                          | <b>17,47</b> | <b>9,69</b> | <b>4,79</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar;</li> <li>Descongelar, cortar em cubos pequenos e temperar a carne com sal, pimenta de cheiro, pimenta do reino, limão, colorau e alho;</li> <li>Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar a carne, refogar e deixar cozinhar;</li> <li>Quando estiver cozida, colocar o leite e desligar o fogo, em seguida acrescentar o cheiro-verde picado;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                 |        |      |                    |                                        |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 127g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI                                                                                                                                                                    |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Polpa de abacaxi                                                                                                                                                                                       | 100,00         | 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                                                                                                                                                                               | 240ml          | 1 xícara de chá    | 240,00                           | 240,00 | 1,00 | *                  | 00,00                               | 00,00       | 00,00       | 00,00        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                   |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>188,63</b>                       | <b>0,60</b> | <b>0,12</b> | <b>47,62</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                   |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                           |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                |                    |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                    |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA                                                                                                                                                                    |                |                    |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa Acerola                                                                                                                                                                                          | 100,00         | 2 colheres de sopa | 100,00                     | 100,00 | 1,00 | *                  | 21,94                        | 0,59    | 0,00    | 5,54    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 colher e sopa    | 20,00                      | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                        | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| Água filtrada ou mineral                                                                                                                                                                               | 240ml          | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                                  |                |                    |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                 |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                  |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos           |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ                                                                                                                                                                                 |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Cajá                                                                                                                                                                                                    | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 27,00                        | 0,59    | 0,17    | 6,38    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                        | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| Água filtrada ou mineral                                                                                                                                                                                         | 240ml          | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| 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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|--------------------------|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|---------|---------|---------|
| Polpa de caju            | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | *                  | 18,28          | 0,24    | 0,08    | 4,68    |
| Açúcar                   | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00  | 20,00  | 1,00 | *                  | 38,68          | 0,03    | 0,00    | 9,96    |
| Água filtrada ou mineral | 240ml          | 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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA                                                                                                                                                                               |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba                                                                                                                                                                                                  | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                     | 100,00 | 1,00 | *                  | 27,08                        | 0,54    | 0,22    | 6,50    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                      | 20,00  | 1,00 | *                  | 38,68                        | 0,03    | 0,00    | 9,96    |
| Água filtrada ou mineral                                                                                                                                                                                         | 240ml          | 1 xícara de chá | 240,00                     | 240,00 | 1,00 | *                  | 00,00                        | 00,00   | 00,00   | 00,00   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                            |        |      |                    | 109,62                       | 0,96    | 0,37    | 27,44   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                             |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                  |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos           |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA                                                                                                                                                                             |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de graviola                                                                                                                                                                                                | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                     | 100,00 | 1,00 | *                  | 41,00                        | 0,57    | 0,14    | 9,79    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                      | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                        | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| Água filtrada ou mineral                                                                                                                                                                                         | 240ml          | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                           |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                  |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos           |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA                                                                                                                                                                                |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de manga                                                                                                                                                                                                   | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                     | 100,00 | 1,00 | *                  | 48,31                        | 0,38    | 0,23    | 12,52   |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                      | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                        | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| Água filtrada ou mineral                                                                                                                                                                                         | 240ml          | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                             |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                |                    |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                    |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ                                                                                                                                                                   |                |                    |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Maracujá                                                                                                                                                                                      | 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                                                                                                                                                                               | 240ml          | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                                  |                |                    |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| 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: Cardápio III - Integral  
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE TAMARINDO                                                                                                                 |                |                 |                           |        |      |                    | 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                                                                                                                              | 240ml          | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                  |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 0,83g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA                                                                                                                                                                          |                |                |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tangerina                                                                                                                                                                                              | 100,00         | 1 unidade      | 100,00                     | 66,67  | 1,50 | *                  | 25,22                        | 0,57    | 0,05    | 6,41    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                          |                |                |                            |        |      |                    | 37,83                        | 0,85    | 0,07    | 9,61    |
| MODO DE PREPARO:<br>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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente o tomate e a cebola e cortar em rodela. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente e cortar em tiras o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;<br>3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango em tiras e refogar um pouco mais;<br>4. Quando o frango estiver quase macio, acrescentar a cebola e o tomate e deixe dourar;<br>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: Cardápio III - Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA

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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>132,27</b>                   | <b>14,31</b> | <b>6,60</b> | <b>2,94</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar e cortar o repolho e reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, a pimenta de cheiro e tomate, deixar cozinhar e desfiar;<br>4. Adicione no frango desfiado o repolho e deixe cozinhar por 10 minutos;<br>5. Bater o ovo até espumar e misturar com o refogado do frango e levar ao forno pra assar até que fiquem dourados,<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 197 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                         |                |                     |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos  |                |                     |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE 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 líquido                                                                                                                                                                                  | 20ml           | 2 colheres 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;<br>2. Liquidificar com água, açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE 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 líquido                                                                                                                                                                                 | 20ml           | 2 colheres 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a polpa de acerola e reservar;<br>2. Liquidificar a polpa com água, açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                |                          |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                          |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE 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 colheres 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 líquido                                                                                                                                                                                 | 20ml           | 2 colheres de sopa       | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38         | 7,84         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                  |                |                          |                                  |        |      |                    | <b>278,10</b>                       | <b>9,15</b> | <b>13,17</b> | <b>32,68</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a embalagem da polpa de goiaba;<br>2. Liquidificar com água, açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea;<br>3. Servir conforme o cardápio.                |                |                          |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                           |                |                          | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 140 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |             |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III - Integral<br>MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA<br>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 líquido                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20ml           | 2 colheres sopa | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>223,79</b>                       | <b>7,19</b> | <b>7,09</b> | <b>34,73</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar a banana e cortar em pedaços;</li> <li>2. Higienizar, tirar os caroços da maçã e cortar em cubos;</li> <li>3. Liquidificar as frutas com o açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 94,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |