

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES – CARDÁPIO IV
CENTRO EDUCA MAIS INTEGRAL - CEMAI
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026**

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

JANDIRA DIAS ARAUJO 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. Arroz baião de dois (arroz, feijão, alho)
2. Arroz baião de dois (arroz, feijão, alho)
3. Arroz branco (arroz, alho)
4. Arroz com macarrão (arroz, macarrão, alho)
5. Arroz com vinagreira (arroz, vinagreira, alho)
6. Arroz corado (arroz, açafrão, alho)
7. Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos pequenos, cebola, tomate)
8. Banana
9. Batata doce cozida
10. Beiju (fécula de mandioca, sal)
11. Bife de carne bovina frita com cebola (bife bovino, cebola, alho, pimenta do reino, limão)
12. Bife de carne suína com pimentão verde e cebola em rodelas (bife suíno, cebola, pimentão, alho)
13. Biscoito cream cracker
14. Biscoito maria
15. Biscoito rosquinha
16. Biscoito salgado
17. Bolo de trigo (farinha de trigo, açúcar, manteiga, leite, fermento, ovo)
18. Café
19. Caldo de feijão com couve (feijão, couve, alho, cebola, tomate)
20. Caldo de frango desfiado com macaxeira (frango desfiado, macaxeira, cebolinha, alho, cebola)
21. Caldo de ovos (farinha branca, ovo, cebola, tomate, alho)
22. Carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe
23. Carne desfiada com cebolinha (carne bovina, cebolinha, alho, cebola)
24. Carne suína assada (carne suína assada, cebola, alho)
25. Chocolate quente (leite integral líquido, chocolate em pó, açúcar)
26. coxa e sobrecoxa assada acebolada (coxa e sobrecoxa de frango, cebola, tomate, alho)
27. Creme de milho (milho verde, manteiga, farinha de trigo, leite de coco)
28. Farinha amarela
29. Farofa (farinha branca, manteiga, alho, sal)
30. Farofa com cebola (farinha branca, manteiga, cebola, sal)
31. Farofa com cenoura e couve (farinha branca, couve, cenoura, alho, sal)
32. Farofa de feijão-verde nutritiva (farinha branca, isca de frango, feijão-verde, cheiro-verde)
33. Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha)

34. Farofa de sardinha com cebolinha (farinha branca, sardinha, cebolinha, cebola)
35. Feijão (feijão, alho, cebola, pimenta de cheiro)
36. Feijão com abóbora (feijão, abóbora, alho, cebola)
37. Feijão com couve (feijão, couve alho, cebola, pimenta de cheiro)
38. Feijão com espinafre e abóbora (feijão, espinafre, abóbora, alho, cebola)
39. Feijão com João Gomes (feijão, João Gomes, cheiro-verde, alho)
40. Feijão com maxixe e quiabo (feijão, maxixe, quiabo, alho, cheiro-verde)
41. Feijão preto com maxixe e quiabo (feijão preto, maxixe, quiabo, alho, cebola)
42. Feijão-verde com maxixe e quiabo (feijão-verde, maxixe, quiabo, alho)
43. Feijoadinha carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve)
44. Feijoadinha de carne suína com legumes (feijão preto, carne suína em cubos pequenos, abóbora, batata inglesa)
45. Frango cozido com maxixe e quiabo
46. Galinhada especial (frango, couve, manjericão)
47. Iogurte de fruta
48. Isca de frango com manjericão (frango em tiras, manjericão, cebola, alho)
49. Laranja
50. Leite
51. Maçã
52. Macarrão (macarrão, alho, cebola)
53. Macarrão com carne moída e cheiro verde
54. Macarronada de sardinha com cheiro-verde
55. Macaxeira cozida
56. Mamão
57. Manteiga
58. Manuê (fubá de milho, leite líquido integral, manteiga, açúcar, coco seco)
59. Melão
60. Mexido de carne moída e ovos (carne moída, ovo, cheiro-verde)
61. Mingau de aveia vitaminado (aveia, leite líquido integral, açúcar)
62. Mingau de fubá de milho com coco (fubá de milho, coco seco, açúcar, leite líquido integral)
63. Mingau de milho com coco (milho branco, leite líquido integral, coco seco, açúcar)
64. Mingau de tapioca com coco (tapioca, leite líquido integral, açúcar, coco seco)
65. Mistura nutritiva (flocão de milho, ovo e cebolinha)
66. Mix de frutas com aveia (banana, mamão, melão, aveia)
67. Ovos mexidos (ovos, manteiga, sal)
68. Pão
69. Peixe cozido (peixe, coentro, cebola, pimenta de cheiro, limão)
70. Peixe cozido com ovos e batata inglesa (peixe, ovo, cheiro-verde, cebola, pimentão)

71. Peixe escabeche com molho de temperos (peixe, cheiro-verde, cebola, tomate, pimentão)
72. Peixe frito (peixe, alho, limão, sal)
73. Picadinho de carne bovina com legumes (carne bovina em cubinhos, maxixe, quiabo, vinagreira e abóbora)
74. Pirão (farinha branca, sal, caldo de peixe ou carne)
75. Purê de macaxeira (macaxeira, alho, cebola, leite líquido integral)
76. Purê misto (abóbora, batata inglesa, leite líquido integral, alho)
77. Salada cozida (beterraba, chuchu e acelga picadinha)
78. Salada cozida (chuchu e cebolinha)
79. Salada cozida (repolho e beterraba)
80. Salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)
81. Salada crua (acelga, tomate)
82. Salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)
83. Salada crua (alface, tomate, pepino, cheiro-verde)
84. Salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)
85. Salada crua (beterraba, alface, vagem refogada)
86. Salada crua (cenoura, alface, vagem refogada)
87. Salada crua (pepino, tomate, cheiro-verde)
88. Salada crua (repolho e cheiro verde)
89. Salada crua (repolho, acelga, tomate)
90. Salada crua (rúcula, cenoura ralada)
91. Salada crua (tomate, cenoura)
92. Salada de feijão-verde (feijão-verde, cebolinha, cebola, tomate)
93. Salada de frutas (mamão, laranja, banana, aveia)
94. Salada refogada (repolho, beterraba)
95. Salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde)
96. Salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde)
97. Stroganoff de carne bovina (carne bovina em cubos, leite líquido integral, cheiro-verde, cebola)
98. Suco de abacaxi (polpa de abacaxi, açúcar, água)
99. Suco de acerola (polpa de acerola, açúcar, água)
100. Suco de cajá (polpa de cajá, açúcar, água)
101. Suco de caju (polpa de caju, açúcar, água)
102. Suco de goiaba (polpa de goiaba, açúcar, água)
103. Suco de manga (polpa de manga, açúcar, água)
104. Suco de maracujá (polpa de maracujá, açúcar, água)
105. Tangerina
106. Tirinhas de peito de frango trinchado (frango em tiras, manjerição, tomate, cebola)
107. Torrada

- 108. Vitamina de abacate (abacate, açúcar, leite líquido integral, aveia)
- 109. Vitamina de banana, mamão e aveia (banana, mamão, aveia, leite líquido integral)
- 110. Vitamina de goiaba (polpa de goiaba, açúcar, leite líquido integral)
- 111. Vitamina nutritiva (banana, aveia, leite líquido integral, açúcar)

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão, alho, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	30,00	2 colheres sopa cheias	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							300,63	5,83	3,28	60,18
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 1. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 2. Acrescentar o feijão e refogar; 3. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 4. Misturar o arroz ao feijão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 131 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, alho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							368,29	6,86	3,48	74,91
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (arroz, macarrão, alho, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							356,81	7,26	3,67	71,65
MODO DE PREPARO: 1. Lavar o arroz e reservar; 2. Refogar o macarrão com os temperos picados, até que o macarrão doure um pouco; 3. Acrescentar o arroz, mexer bem junto com o macarrão e os temperos; 4. Acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos em seguida mexa um pouco e desligue o fogo; 5. Deixe abafado até a hora de servir; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 135,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS
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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CORADO (arroz, alho, açafrão)							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
Açafrão	1,00	½ colher café	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
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							367,70	6,90	3,51	74,81
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, açafrão e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (arroz, carne em cubos, cebola, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	251,77	5,13	1,31	54,22
Carne bovina em cubos	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,95	1,18	*	24,41	3,53	1,04	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
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Colorau	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							317,39	8,64	7,23	53,85
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos. Reservar; 2. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar a carne, mexer e deixar cozinhar por 30 minutos; 3. Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar, até que fiquem macios e acertar o sal; 4. Deixe cozinhar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 108,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU (fécula de mandioca, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fécula de mandioca	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	148,95	0,23	0,14	36,50
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							323,80	0,49	0,29	79,34
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal; 2. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos; 3. Passar manteiga e enrolar; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 86,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE BOVINA FRITA COM CEBOLA (bife bovino, cebola, alho, pimenta do reino, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Bife de carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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 colher café	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	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100g							148,44	621,06	19,25	7,18
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Fritar os bifes com óleo; 4. Retirar os bifes da panela e colocar as cebolas para serem douradas; 5. Adicionar novamente os bifes na panela com as cebolas douradas; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 217,00				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 IV – Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE SUÍNA COM PIMENTÃO VERDE E CEBOLA EM RODELAS (bife suíno, cebola, pimentão, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Bife suíno	180,0	1 bife médio	180,0	178,5	1,12	*	197,82	25,92	9,66	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher 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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							203,39	18,30	13,79	0,67
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola e o pimentão. Reservar; 3. Fritar os bifes com óleo; 4. Retirar os bifes da panela e colocar as cebolas para serem douradas; 5. Adicionar novamente os bifes na panela com as cebolas douradas e o pimentão; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 164 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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO CREAM CKACKER							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito cream cracker	30,00	6 unidades médias	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							432,00	10,10	14,40	68,70
MODO DE PREPARO: 1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MARIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito maria	30,00	4 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha	30,00	4 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO (farinha de trigo, açúcar, leite, fermento, 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 sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite integral líquido	20ml	2 colheres sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
TOTAL EM 100g							358,10	10,49	14,47	47,35
MODO DE PREPARO: 1. Bater a farinha de trigo, açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea; 2. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto; 3. Aquecer o forno de 180°; 4. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 5. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito; 6. Esperar esfriar e desenformar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 125,00				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 127,30				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, alho, 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)
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
MODO DE PREPARO: - Higienizar e cortar em tirinhas a couve; - Cozinhar o feijão como de costume e bater no liquidificador e reservar; - Colocar em uma panela o óleo, o restante dos temperos, refogar a couve e acrescentar o caldo do feijão liquidificado; - Deixar cozinhar um pouco; - Servir conforme o cardápio.										
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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM MACAXEIRA (frango desfiado, macaxeira, cebolinha, alho, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
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
TOTAL EM 100g							192,04	5,70	11,28	16,70
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos e desfiar; 4. Cozinhar a macaxeira com água. Reservar; 5. Bater a macaxeira cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso; 6. Acrescentar a macaxeira batida no liquidificador no frango desfiado e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 93,69				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS (ovo, farinha branca, 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)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
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	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
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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							185,85	6,70	7,59	22,32
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 4. Adicionar os ovos da vasilha e o sal e mexer, deixar cozinhar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 121 g				TEMPO DE PREPARO: 45 min.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM BATAT INGLESA, ABÓBORA, QUIABO, MAXIXE							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	40,00	2 colheres sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,83	7,06	2,07	0,00
Batata inglesa	20,00	1 colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Abóbora	20,00	1 colher sopa	20,00	14,59	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
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
TOTAL EM 100g							124,35	16,12	5,39	1,92
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora e a batata inglesa. Reservar; 2. Lavar, higienizar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos; 5. Acrescentar a batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe e deixar cozinhar até que fiquem macios; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 186,00				TEMPO DE PREPARO: 1H e 20 minutos			

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE QUENTE (leite integral, chocolate em pó)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
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
Água filtrada ou mineral	240ml	1 xícara de chá	200,00	200,00	1,00	*	00,00	00,00	00,00	00,00
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100 G							464,77	18,35	18,66	56,51
MODO DE PREPARO: 6. Colocar água, o leite e o chocolate em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 7. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 45 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS
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
TOTAL EM 100g							359,52	19,15	8,30	0,57
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal; 2. Refogar por uns 10 minutos, depois levar ao forno; 3. Assar o frango numa forma untada com óleo. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 144 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO (milho verde, manteiga, farinha de trigo, leite de coco)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho verde	50,00	2 colheres sopa	50,00	26,60	1,88	*	36,75	1,75	0,16	7,59
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Farinha de trigo	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral líquido	20ml	2 colheres sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Leite de coco	10ml	1 colher sopa	15,00	7,98	1,88	*	13,26	0,08	1,47	0,18
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							286,99	9,71	14,36	31,08
MODO DE PREPARO: 1. Liquidificar o leite e o milho e reservar; 2. Refogar a cebola na manteiga e depois acrescentar aos poucos a mistura de milho mexer sempre; 3. Adicionar aos poucos o leite de coco e o trigo dissolvido com um pouco de água até obter um creme grosso; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 101,00				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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	5,00	2 colheres sopa	5,00	5,00	1,00	*	18,01	0,08	0,02	4,36
TOTAL EM 100g							360,18	1,62	0,47	87,29
MODO DE PREPARO: 1. 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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA (farinha branca, manteiga, sal, alho)							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
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
Alho	1,00	1/3 de dente de 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
TOTAL EM 100g							210,20	5,53	5,99	33,62
MODO DE PREPARO: 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e o alho picado, deixe refogar até que fique transparente; 2. Adicionar uma parte do sal e mexer; 3. Acrescentar a farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 4. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 5. Ter cuidado para não queimar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 132 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CEBOLA (farinha branca, manteiga, 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)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebola	5,00	½ colher de 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
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							395,67	1,19	13,55	67,79
MODO DE PREPARO: 1 Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2 Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3 Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4 Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5 Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6 Cuidado para não queimar; 7 Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 55g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CENOURA E COUVE (farinha branca, couve, cenoura, 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)
Farinha Branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,52	1,16	*	4,62	0,17	0,03	0,70
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 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							291,65	1,24	5,73	59,98
MODO DE PREPARO: 1. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola até que fique dourados; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicione a cenoura ralada e a couve em tirinhas higienizados, adicionar o sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 146g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO-VERDE NUTRITIVA (farinha branca, isca de frango, feijão-verde, 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)
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
Isca de frango	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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							160,00	13,99	3,24	51,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar o cheiro verde. Reservar; 2. Cozinhar o feijão até que fique macio, escorrer a água e reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino; 4. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar o frango deixar refogar até dourar; 5. Em seguida adicione a farinha, o feijão verde e mexa sem parar até misturar tudo; 6. Em seguida, salpicar o cheiro verde sobre a farofa; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 105,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO (farinha branca, frango em cubos, 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)
Farinha Branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	1,00	1,00	0,11	35,68
Frango em cubos	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	100,00	1,12	1,55	0,00
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,00	1,00	0,02	0,15
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							227,98	10,98	5,58	32,90
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino; 3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar o frango deixar refogar até dourar; 4. Em seguida adicione a farinha e mexa sem parar até misturar tudo; 5. Em seguida, salpique a cebolinha sobre a farofa; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 105,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CEBOLINHA (farinha branca, sardinha, 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)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Sardinha	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	71,25	3,98	6,01	0,00
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
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	½ colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							314,09	5,89	11,66	46,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las e escorrer óleo. Reservar; 2. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; 3. Refogar a cebola, o tomate no óleo e acrescentar a sardinha, deixar cozinhar um pouco; 4. Acrescentar aos poucos a farinha peneirada, mexendo para não queimar; 5. Finalizar com a cebolinha picada; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 81,30g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS
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 carioca	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							90,24	4,49	2,97	12,11
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA (feijão, abóbora, 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	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Abóbora	20,0	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							102,30	3,38	5,62	9,73
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, 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	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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar a couve. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão, em seguida acrescentar a couve e deixar mais 5 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO:			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ESPINAFRE E ABÓBORA (feijão, espinafre, abóbora, 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	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Espinafre	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	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 de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							159,80	7,55	4,28	23,40
MODO DE PREPARO: - Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; - Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; - Higienizar o espinafre e reservar; - Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; - Escorrer o feijão e colocar no refogado; - Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; - Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos em seguida acrescente o espinafre e deixe mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 42,39g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES (feijão, joão gomes, 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)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
João Gomes	20,00	1 1/2 Colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
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 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
TOTAL EM 100g							234,18	11,83	5,54	36,25
MODO DE PREPARO: - Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; - Higienizar e picar as folhas de João Gomes; - Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal; - Escorrer o feijão e colocar no refogado; - Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; - Acrescentar as folhas d João Gomes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer. - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 57,00g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO (feijão, maxixe, quiabo, 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)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	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
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100g							196,56	9,93	4,64	30,33
MODO DE PREPARO: - Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; - Higienizar e cortar em cubos o maxixe e quiabo. Reservar; - Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; - Escorrer o feijão e colocar no refogado; - Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; - Acrescentar primeiro o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida o maxixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até o feijão está macio. - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 89,00g				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO COM MAXIXE E QUIABO (feijão preto, 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	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100G							84,38	2,55	2,92	12,89
MODO DE PREPARO: - Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; - Higienizar e cortar em cubos o maxixe e quiabo. Reservar; - Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; - Escorrer o feijão e colocar no refogado; - Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; - Acrescentar primeiro o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida o maxixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até o feijão está macio. - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 75 g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE COM MAXIXE E QUIABO (feijão verde, maxixe, quiabo, 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 verde	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
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							76,91	2,31	2,68	11,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o maxixe e o quiabo. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro, a cebola e o tomate. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 6. Em seguida adicione o quiabo e o maxixe e deixe cozinhar mais 5 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJODA CARIOCA (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	35,00	33,98	1,09	*	111,80	6,79	0,43	20,80
Carne bovina em cubos	30,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,61	5,29	1,55	0,00
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Abobrinha	30,00	1 colher sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							121,86	7,78	2,91	16,62
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa, a abóbora e a abobrinha. Reservar; 2. Higienizar e cortar em tiras a couve. Reservar; 3. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 4. Descongelar a carne adequadamente, cortar em cubos e temperar com alho, sal, colorau, limão, pimenta de cheiro e pimenta do reino; 5. Refogar numa panela de pressão aquecida o óleo, o tomate e a cebola, acrescentar a carne e refogar mais um pouco, acrescentar o feijão e a carne e cozinhar por 10 minutos, após pegar pressão; 6. Tirar da pressão e acrescentar os legumes e deixar cozinhar por mais 20 minutos sem a pressão; 7. Acrescentar em seguida a couve e desligar o fogo; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 216,00				TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE SUÍNA COM LEGUMES (feijão preto, abóbora, batata inglesa, carne suína em cubos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão preto	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
Carne suína	25,00	1 Colher de sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Abóbora	60,00	2 colheres de sopa	60,00	43,80	1,37	*	17,52	0,76	0,24	2,71
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	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	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	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	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							72,23	2,44	2,27	12,54
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar e cortar em cubos a abóbora, a batata inglesa. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína e cortar em cubos. Reservar; 3. Escolher o feijão preto e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 5. Nesse refogado colocar a carne suína para cozinhar até dourar; 6. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 7. Adicionar água fervente e deixar cozinhar na pressão por cerca de 30 minutos; 8. Em seguida adicione a batata inglesa deixe cozinhar por 20 minutos em seguida adicione a abóbora e deixe cozinhar por 10 minutos; 9. Deixar cozinhar até o feijão e os legumes ficarem macio; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 144,0 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM MAXIXE E QUIABO (frango, maxixe, quiabo, 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)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Maxixe	20,00	½ colher sopa	20,00	19,04	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Quiabo	20,00	½ colher sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
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
TOTAL EM 100g							177,91	12,54	13,41	1,22
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar; 2. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais; 4. Acrescentar água suficiente para o cozimento, e deixe refogar por aproximadamente 20 minutos; 5. Em seguida adicione o maxixe e o quiabo e deixe refogar mais 5 minutos; 6. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 229,0g				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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA ESPECIAL (frango, couve, manjerição, 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)
Sobrecoxa de frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	209,53	22,75	12,46	0,00
Couve	10,00	1 colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	2,08	0,22	0,04	0,33
Manjerição	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							142,72	12,88	8,45	3,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a couve e o manjerição. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a galinha e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o restante dos temperos e acrescentar a galinha, refogar deixar cozinhar até que fique macia; 4. Depois de cozida acrescentar a couve e o manjerição por mais 2 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 247,00				TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de fruta	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: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 160,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO COM MANJERICÃO (frango em tiras, manjeriçao, 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	180,00	6 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Manjeriçao	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							171,81	27,11	5,97	0,72
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente o manjeriçao. Reservar; 2. Descongelar adequadamente e cortar o frango em tiras, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos; 4. Deixa o caldo secar e adicione o manjeriçao; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 76g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73
TOTAL EM 100g							26,93	1,08	0,19	12,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral líquido	240ml	1 copo	15,00	15,00	1,00		74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100G							496,65	25,42	26,90	39,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem; 2. Levar para ferver; 3. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g			RENDIMENTO (g): 15,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E CHEIRO-VERDE (macarrão, carne moída, cheiro-verde, 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
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
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							281,00	10,76	5,88	33,72
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o cheiro-verde. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reino; 3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar; 4. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 5. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 6. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 8. Adicionar o macarrão com a carne moída já cozida; 9. Mexer um pouco, salpicar o cheiro-verde por cima e desligue o fogo; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 46,26g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA COM CHEIRO-VERDE (macarrão, 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)
Sardinha	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	142,49	7,97	12,02	0,00
Macarrão	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31
Tomate	60,00	2 colheres de sopa	60,00	51,28	1,17	*	7,86	0,56	0,09	1,61
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 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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							206,57	9,76	3,71	32,62
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar a cebola e tomate em cubos. Reservar; 2. Colocar em uma panela óleo, o alho, a cebola, o tomate, a pimenta do cheiro, o colorau, a pimenta do reino e deixar refogar, 3. Acrescentar a sardinha acertar o sal e colocar o macarrão cozido; 4. Misture e finalize com cheiro-verde, servir conforme o cardápio COZIMENTO DO MACARRÃO: 1. Ferver água com um pouco de sal; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar.										
RENDIMENTO: 100 g			RENDIMENTO: 100 g				RENDIMENTO: 100 g			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira cozida	90,00	1 pedaço médio	90,00	70,87	1,27	*	107,30	0,80	0,21	25,63
TOTAL EM 100G							151,42	1,13	0,30	36,17
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cozinhar até ficar macio: 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 90 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	75,00	1,20	*	23,32	0,26	0,07	6,06
TOTAL EM 100g							45,34	0,82	0,12	11,55
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100 G							725,97	0,41	82,36	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 5g				TEMPO DE PREPARO: 10 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ (fubá de milho, leite integral, manteiga, açúcar, 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)
Fubá de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Leite integral líquido	20ml	2 colheres sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco seco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
TOTAL EM 100g							450,18	8,90	20,32	60,76
MODO DE PREPARO: - Colocar e misturar todos os ingredientes em uma panela; - Levar ao fogo, mexer sem parar até formar uma “papa” e quando soltar do fundo da panela, estará cozido; - Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida; - Levar ao forno até dourar; - Servir conforme o cardápio. Sugestão: Caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 80,00				TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04		25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melão e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA E OVOS (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
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
TOTAL EM 100 G							134,41	16,98	6,65	0,51
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne adequadamente; 2. Higienizar e picar todos os temperos; 3. Numa panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos; 4. Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado; 5. Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido; 6. Salpicar o cheiro-verde por cima; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 135 g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA VITAMINADO (aveia, açúcar, 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)
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	2 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							256,13	15,49	13,22	62,97
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos; 2. Colocar em uma panela a aveia, o açúcar e o leite; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 246,0g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO COM COCO (fubá de milho, coco seco ralado, açúcar, 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
MODO DE PREPARO: 1. Misturar o leite com o açúcar e o fubá de milho até dissolver; 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado; 3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 70,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO (milho branco, leite integral, coco seco ralado, açúcar)							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
TOTAL EM 100 G							317,06	8,22	19,63	35,79
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO:			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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 ralado	5,0	¼ colher sopa	5,0	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100g							397,54	9,71	10,11	67,92
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 85,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MISTURA NUTRITIVA (flocão de milho, ovo, cebolinha)							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
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
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
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							316,10	13,85	18,83	34,73
MODO DE PREPARO: CUSCUIZ DE MILHO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar. FAROFA 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma bacia; 3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar a cebolinha em cubos deixe refogar por 5 minutos e em seguida acrescente os ovos e mexa; 4. Em seguida adicione o cuscuz já cozido e mexa até formar uma mistura homogênea; 5. Em seguida, salpique a cebolinha sobre o mexido; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 55,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS COM AVEIA (banana, mamão, 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 de sopa	45,00	27,11	1,66	*	30,46	0,40	0,06	7,95
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,03	1,55	*	13,16	0,24	0,03	3,35
Melão	45,00	2 colheres de 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 100 G							118,76	2,79	0,98	27,12
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar as frutas em cubos; 2. Acrescentar a aveia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140 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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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
MODO DE PREPARO: - Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; - Acrescentar o sal; - Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; - Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; - Mexer até que todo o ovo esteja cozido; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 61,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100g							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 50,0g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO (peixe, coentro, cebola, 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	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
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa panela o óleo, a cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro e refogue; 3. Coloque o peixe e deixar cozinhar; 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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM OVOS E BATATA INGLESIA (peixe, ovo, cheiro-verde, 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	1 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,81	16,74	4,03	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
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
TOTAL EM 100g							116,157	12,55	6,01	2,20
MODO DE PREPARO: - Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água; - Deixar esfriar e descascar. Reservar; - Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar; - Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; - Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; - Acrescentar o peixe ao refogado; - Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo, junto com a as batatas já cozidas; - Depois de cozido, acrescentar os ovos; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 278,00				TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE COM MOLHO DE TEMPEROS (peixe, cheiro-verde, cebola, pimentão, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	¼ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							115,03	14,06	5,84	0,89
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha. 5. Depois em uma outra panela cortar os temperos e refogar sem desmanchar; 6. Colocar o peixe frito no refogado dos temperos; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 128g				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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO (peixe, alho, 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							97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão, alho e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 190,00				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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (carne bovina em cubinhos, maxixe, quiabo, abóbora, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	31,30	1,15	*	12,52	0,55	0,17	1,94
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	2000	13,33	1,50	*	1,16	0,09	0,02	0,22
Maxixe	15,00	1 colher sopa	15,00	14,15	1,06	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Quiabo	20,00	1 colher sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							113,15	13,92	5,22	1,91
MODO DE PREPARO: 1. Descascar a abóbora e cortar em cubos. Reservar; 2. Lavar e cortar em cubos o quiabo e o maxixe. Reservar; 3. Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubinhos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 5. Refogar a carne com o restante dos temperos; 6. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar a abóbora, quando estiver quase cozida, acrescentar o maxixe e o quiabo, deixe cozinhar; 7. Acrescentar a vinagreira quando a carne já estiver cozida, deixe ferver por 2 minutos e desligue o fogo; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 227,00				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO (farinha branca, sal, 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	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	160ml	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							349,23	1,50	0,27	85,06
MODO DE PREPARO: 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 191,,0g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE MACAXEIRA (macaxeira, alho, cebola, 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)
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 liquido	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 macaxeira; 2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a macaxeira com leite até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a macaxeira liquidificada e sal a gosto, deixar ferver um pouco; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 111,00				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ MISTO (abóbora, batata inglesa, alho, cebola, 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)
Abóbora	35,00	1 colher sopa	35,00	25,54	1,37	*	10,22	0,45	0,14	1,58
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
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
Leite integral líquido	20ml	2 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
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							192,66	7,13	11,02	16,67
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa e a abóbora; 2. Cozinhar a batata e a abóbora em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata e a abóbora com leite ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a mistura liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 102,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (beterraba, chuchu, acelga picadinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Beterraba	20,00	1 colher 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
TOTAL EM 100g							12,34	1,35	0,09	6,35
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhe a beterraba e o chuchu, corte em cubos e reserve; 2. Higienize e corte a acelga em tiras; 3. Arrume os legumes em uma travessa, tempere com sal e limão; 4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 44,51g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cebolinha	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	3,39	0,32	0,06	0,59
Limão	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							18,75	1,27	0,21	4,11
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em pedaços pequenos o chuchu; 2. Higienizar a cebolinha; 3. Em uma panela tipo cuscuzeira colocar o chuchu e deixar cozinhar a vapor; 4. Em seguida colocar em uma travessa os vegetais, temperar com sal e limão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 111,00				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (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)
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
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							24,12	1,05	0,10	5,47
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar o repolho e a beterraba em cubos; 2. Cozinhar a beterraba no vapor; 3. Refogar o repolho; 4. Temperar com limão e sal; 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 6.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):46,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,77	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							19,84	1,13	0,14	3,86
MODO DE PREPARO: - Higienizar e cortar os legumes e reservar; - Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 105g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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							18,23	1,21	0,14	4,13
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, pepino, 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
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100g							9,44	1,34	0,14	2,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em rodela o pepino e o tomate e reservar; 2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar; 3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar; 4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 63,67g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (beterraba ralada, cenoura ralada, cebolinha)							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
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							34,10	1,53	0,20	6,46
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 61,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (cenoura ralada, alface, 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)
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Vagem	20,00	1 colher sopa	20,00	18,69	1,27	*	4,65	0,33	0,03	1,00
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46
TOTAL EM 100g							26,02	1,46	0,22	4,43
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a vagem no vapor e reservar; 2. Higienizar, separar as folhas da alface e reservar; 3. Higienizar e ralar a cenoura, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão; 4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, 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)
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
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100g							13,51	1,06	0,12	2,76
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em rodela o pepino e o tomate e reservar; 2. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar; 3. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 63,67g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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							18,29	1,24	0,15	4,10
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 29,30				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, 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
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
TOTAL EM 100g							9,96	1,15	0,15	3,77
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 70,00				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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula, cenoura ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
TOTAL EM 100g							8,23	1,37	0,17	3,66
MODO DE PREPARO: - Higienizar, separar as folhas da rúcula e reservar; - Higienizar e ralar a cenoura, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão; - Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 34,97g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate, 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)
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
TOTAL EM 100g							22,77	1,11	0,19	3,86
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00				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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO-VERDE (feijão-verde, cebolinha, 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)
Cebola	10,00	1 colher sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08
Feijão-verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100g							28,36	1,90	1,15	9,63
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cozinhar o feijão verde, escorrer o caldo e reservar; 2. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 52,49g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (mamão, laranja, banana, 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
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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 140,00				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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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)
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
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							24,12	1,05	0,10	5,47
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Refogar a beterraba e o repolho separadamente; 4. Temperar com limão e sal; 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):46,0g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VINAGRETE (tomate, 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)
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	½ Col. de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							20,67	1,35	0,19	4,23
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 46,00				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 IV - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF DE CARNE BOVINA (carne bovina em cubos, leite integral, cheiro-verde, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,74	1,39	*	93,24	13,48	3,96	0,00
Leite integral líquido	20ml	2 colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							178,58	17,47	9,69	4,79
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar; 2. Descongelar, cortar em cubos e temperar a carne com sal, pimenta de cheiro, pimenta do reino, limão, colorau e alho; 3. Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar a carne, refogar e deixar cozinhar; 4. Quando estiver cozida, colocar o leite e desligar o fogo, em seguida acrescentar o cheiro-verde picado; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 127g				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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
TOTAL EM 100G							188,63	0,60	0,12	47,62
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
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							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
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							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): 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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
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							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
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							104,73	0,37	0,20	27,03
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 70,00				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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS 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: 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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE FRANGO COM MANJERICÃO (frango em tiras, manjeriçao, tomate, cebola, óleo)							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	6 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Manjeriçao	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	2,38	2,10	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							171,81	27,11	5,97	0,72
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente o manjeriçao. Reservar; 2. Descongelar adequadamente e cortar o frango em tiras, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos; 4. Deixa o caldo secar e adicione o manjeriçao; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 76g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE PEITO DE FRANGO TRINCHADO (frango em tiras, alho, 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)
Frango	180,00	5 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							152,71	22,57	4,90	3,19
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida; 3. Deixar secar e fritar, mexendo sempre para não queimar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 207,00				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORRADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Torrada	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	109,20	3,18	0,99	22,38
TOTAL EM 100 G							364,00	10,60	3,31	74,60
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (abacate, açúcar, 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)
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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 85,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E AVEIA (banana, 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)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	36,29	1,24	*	28,27	0,45	0,03	7,37
Aveia	10,00	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	39,38	1,39	0,85	6,66
Leite integral líquido	20ml	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							283,12	8,10	7,25	48,42
MODO DE PREPARO: - Higienizar a banana e reservar; - Liquidificar as frutas com açúcar, aveia e leite até ficar uma mistura homogênea; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 95g				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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA, MAMÃO E AVEIA (banana, mamão, açúcar, aveia, 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)
Banana	44,00	2 colheres sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 colher sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Leite integral líquido	20ml	2 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							198,38	6,46	6,26	30,76
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar; 2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos; 3. Liquidificar as frutas com açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120g				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 IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (polpa de goiaba, açúcar, 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)
Polpa de goiaba	100,00	2 Colher de sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	10,00	10,00	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
TOTAL EM 100 G							278,10	9,15	13,17	32,68
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem da polpa de goiaba; 2. Liquidificar com açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Centro Educa Mais - CEMAIS FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA NUTRITIVA (banana, 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)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	36,29	1,24	*	28,27	0,45	0,03	7,37
Aveia	10,00	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	39,38	1,39	0,85	6,66
Leite integral líquido	20ml	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							283,12	8,10	7,25	48,42
MODO DE PREPARO: - Higienizar a banana e reservar; - Liquidificar as frutas com açúcar, aveia e leite até ficar uma mistura homogênea; - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 95g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			