



**FICHA TÉCNICA DO CARDAPIO B
ESCOLAS DA UNIDADE REGIONAL
DE EDUCAÇÃO DE CODÓ
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – 1ª ETAPA
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

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

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

PREPARAÇÕES

1. Abacatada com aveia
2. Abacaxi em rodela
3. Arroz branco
4. Arroz da Roça (arroz, carne moída, cenoura, repolho e salsa)
5. Baião de 3 (arroz, feijão e carne bovina)
6. Banana
7. Biscoito salgado
8. Bobó de vinagreira
9. Bolo de puba
10. Café
11. Caldo de carne bovina moída com macaxeira
12. Cozidão de carne bovina com legumes (abóbora, inhame, maxixe, quiabo vinagreira)
13. Farinha amarela
14. Farofa
15. Farofa de ovos mexidos com cebola, cebolinha, tomate e cheiro verde
16. Farofa de Panelinha (farinha branca, frango em cubos, manjerição, cebolinha, cenoura e cheiro verde)
17. Feijão cozido com cheiro verde e cebolinha
18. Feijoada de carne bovina e legumes (vinagreira, abóbora, cenoura, quiabo, maxixe e repolho)
19. Frango ao molho com batata inglesa, cenoura e chuchu
20. Iogurte de frutas
21. Isca de frango acebolada
22. Laranja
23. Leite
24. Maçã
25. Macarrão com sardinha, tomate, cebola e cenoura ralada
26. Mamão
27. Melancia
28. Melão
29. Mexido Rico (frango, pimentão verde, repolho e cenoura)
30. Ovos mexidos com tomate e cebolinha (para rechear os pães)
31. Pão

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

32. Peixe frito
33. Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão)
34. Salada verde (acelga, cebolinha, pepino, tomate e limão)
35. Salada verde (acelga, pepino, tomate e limão)
36. Salada verde (alface, cebolinha, pepino, tomate e limão)
37. Salada verde (alface, rúcula, tomate e limão)
38. Sopa de carne com feijão, macarrão e legumes (cenoura, abóbora, maxixe, quiabo, batata inglesa, vinagreira)
39. Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, abóbora, maxixe e couve)
40. Suco de abacaxi
41. Suco de acerola
42. Suco de cajá
43. Suco de caju
44. Suco de goiaba
45. Suco de manga
46. Suco de Maracujá
47. Tangerina
48. Torta de sardinha com cenoura, repolho, chuchu e cheiro verde

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



PREPARAÇÕES

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACATADA COM AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	50,00	2 ½ colheres de abacate	50,00	33,11	1,51	*	31,84	0,41	2,78	2,00
Aveia em flocos	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							308,55	8,96	10,59	46,27
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar em pedaços o abacate;										
2. Bater no liquidificador o abacate com aveia, açúcar e leite;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g):			PESO DA PORÇÃO (g): 110g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI EM RODELAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150,00	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
TOTAL EM 100g							40,95	0,73	0,10	10,45
MODO DE PREPARO: 4. Higienizar, descascar e cortar em rodelas; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g):			PESO DA PORÇÃO (g): 150,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							368,29	6,86	3,48	74,91
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz;										
2. Refogar bem e depois acrescentar água;										
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g):			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DA ROÇA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Carne bovina moída	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	46,29	6,58	2,02	0,00
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Salsa	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,04	0,00	0,19
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
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							214,95	8,25	3,83	35,58
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente a carne conforme a orientações da embalagem; Higienizar os vegetais e picar. Reservar; Temperar a carne moída com alho, cebola, pimenta do reino, colorau e sal; Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e a carne moída; Refogar bem e depois acrescentar o arroz e os vegetais um de cada vez; Adicionar água; Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g):			PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	1,04
Arroz	90,00	3 colheres de sopa	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	322,01
Carne bovina em cubos	90,00	3 colheres de sopa	90,00	75,00	1,20	*	108,02	15,61	4,59	108,02
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	1,38
Feijão	30,00	1 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	95,83
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,76
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	8,84
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,39
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,07
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,66
TOTAL EM 100g							257,12	13,41	2,99	42,80
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar a carne conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; 2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a carne temperada e deixar refogar; 3. Acrescentar o feijão e deixar cozinhar um pouco; 4. Acrescentar o arroz e deixar terminar de cozinhar; 5. Retirar do fogo, deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	80,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100G							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 86,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito Salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100G							432,00	10,10	14,40	68,70
MODO DE PREPARO: Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	6,86	0,57	0,05	1,59
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,07	1,23	*	0,87	0,04	0,01	0,20
Cebola crua	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,04	0,00	0,19
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							62,13	1,34	5,16	4,07
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os vegetais; Refogar com óleo a cebola, o alho e o pimentão verde picados; Acrescentar a vinagreira, o João Gomes e o quiabo picados. Cobrir o preparo com água e cozinhar até o quiabo ficar macio; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir de acordo com o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 7,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE PUBA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Massa de puba	50,00	2 ½ colheres de sopa	50,00	37,31	1,34	*	56,50	0,42	0,11	13,50
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Coco seco ralado	20,00	1 colher de sopa	20,00	3,37	5,94	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
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							247,43	4,24	12,81	29,48
MODO DE PREPARO:										
1. No liquidificador bater o coco já descascado com um copo de água. Não retirar o bagaço. Reservar;										
2. Separar as gemas das claras, bater as claras em neve e reservar.										
3. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga até que fique uma mistura homogênea;										
4. Acrescentar a massa de puba aos poucos e continuar batendo, em seguida colocar o leite de coco e uma pitada de sal e bater um pouco mais;										
5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura;										
6. Assar em forno pré-aquecido a 180°, por mais ou menos 40 minutos. Observar o tempo do forno; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 116,00g				TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ COM LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	0,20	0,02	0,04	0,09
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							193,79	0,22	0,10	50,01
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela colocar água, deixar ferver e em seguida adicionar o café e o açúcar;										
2. Com o auxílio de um filtro coar, adicionar o leite e depositar em uma garrafa térmica;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100G			PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,91	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina moída	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,89	1,18	*	45,52	6,47	1,98	0,00
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,09	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	1,00	0,12	0,03	8,92
Limão	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	1,42	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Macaxeira	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,23	1,34	*	3,39	0,03	0,01	0,81
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,50	1,20	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
TOTAL EM 100G							113,81	10,84	6,38	16,85
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal;										
2. Higienizar e cortar em cubos os legumes;										
3. Higienizar e cortar em tiras finas as folhas de couve;										
4. Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia;										
5. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar;										
6. Depois de a carne estar cozida acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar;										
7. Deixar cozinhar mais um pouco;										
8. Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 77,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (ABÓBORA, INHAME, MAXIXE, QUIABO, VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	90,00	1 colher de servir	90,00	76,27	1,18	*	109,85	15,88	4,66	0,00
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Inhame	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,71	1,36	*	14,22	0,30	0,03	3,42
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,00	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							107,64	10,03	5,66	4,25
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar e temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, colorau, pimenta do reino, tomate e sal;										
2. Higienizar e cortar em cubos os legumes;										
3. Em uma panela de pressão refogar a carne com o óleo e deixar cozinhar até ficar um pouco mole;										
4. Adicionar os legumes e deixar cozinhar até que fiquem a carne e os legumes moles;										
5. Desligar o acendedor do fogão, deixar amornar;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 175,07g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,07	0,65	0,19	34,91
TOTAL EM 100G							360,18	1,62	0,47	87,29
MODO DE PREPARO:										
1. Porcionar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g				TEMPO DE PREPARO:			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Colorau	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100G							359,11	1,14	6,43	74,27
MODO DE PREPARO: 1. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo; 2. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 3. Deixar fritar mexendo sempre; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100G			PESO DA PORÇÃO (g): 40,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS MEXIDOS COM CEBOLA, CEBOLINHA, TOMATE E CHEIRO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	0,00	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							199,98	6,21	8,53	34,67
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos, quebrar em um recipiente e reservar; Higienizar os vegetais, picar e reservar Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e a cebola; Adicionar o sal e em seguida os ovos, os outros vegetais e logo após a farinha branca; Deixar fritar mexendo sempre; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100G			PESO DA PORÇÃO (g): 116,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE PANELINHA (farinha branca, frango em cubos, manjeriço, cebolinha, cenoura e cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Manjeriço	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,00	1,25	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,00	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							179,54	9,75	4,62	24,38
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela por aproximadamente 10 minutos; Adicionar o óleo e deixar fritar; Acrescentar os vegetais e deixar fritar um pouco; Em seguida acrescentar a farinha branca, mexer para incorporar ao frango e aos vegetais, acertar o sal e desligar o fogo; Deixar amornar e porcionar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100G			PESO DA PORÇÃO (g): 189,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM CHEIRO VERDE E CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Cheiro verde	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
Cebolinha	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,70	1,15	*	1,70	0,16	0,03	0,29
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							228,78	11,77	5,04	35,69
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, picar os vegetais e reservar; Deixar o feijão de molho em água por 30 minutos, após escorrer a água; Em uma panela de pressão refogar com óleo o alho, o tomate e a cebola temperados com pimenta do reino, colorau e sal; Adicionar o feijão e deixar cozinhar por 15 minutos até a panela pegar pressão; Retirar do fogo, deixar amornar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100G			PESO DA PORÇÃO (g): 77,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE BOVINA E LEGUMES (vinagreira, abóbora, cenoura, quiabo, maxixe e repolho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	5,00	4,17	1,20	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Carne bovina em cubos	60,00	3 colheres de sopa	1,00	0,92	1,09	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	0,00	0,27	0,01	0,52
Repolho	20,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo de soja	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	73,24	10,58	3,11	0,00
TOTAL EM 100G							124,81	9,86	3,38	14,33
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, picar os vegetais e reservar; Descongelar a carne conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a carne temperada e deixar refogar; Deixar o feijão de molho em água por 30 minutos, após escorrer a água; Adicionar o feijão à carne cozida na panela e deixar pegar pressão; Após 20 minutos de pressão, retirar do fogo, deixar amornar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100G			PESO DA PORÇÃO (g): 242,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO COM BATATA INGLESA, CENOURA, CHUCHU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Batata, inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,71	1,36	*	4,41	0,16	0,03	0,67
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,00	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							108,11	11,13	5,29	3,63
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo estar macio e terminar de amolecer tudo; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100G			PESO DA PORÇÃO (g): 174,00 g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Escolas da URE de Codó / MA MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos I ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de frutas	180,00		180,00	180,00	1,00	*	125,22	4,88	4,19	17,45
TOTAL EM 100 G							69,57	2,71	2,33	9,69
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 180,00g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,02
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							146,85	16,59	8,16	1,06
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar com pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; Acrescentar um pouco mais de óleo e deixar fritar. Em seguida acrescentar as rodela de cebola e finalizar a fritura; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial											
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37	
TOTAL EM 100 G								45,44	0,98	0,10	11,47
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00			RENDIMENTO (g): 100,00g				TEMPO DE PREPARO:				

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
TOTAL EM 100 G							496,65	25,42	26,90	39,18
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó com água quente; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial											
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Maçã	90,00	1 unidade	90,00	75,00	1,20		41,64	0,22	0,00	11,37	
TOTAL EM 100 G								55,52	0,29	0,00	15,15
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a maçã e distribuir aos alunos conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos				

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM SARDINHA, TOMATE, CEBOLA E CENOURA RALADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 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
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,67	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
TOTAL EM 100 G							322,26	11,75	12,06	40,31
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Lavar e cortar os vegetais e reservar; Ralar a cenoura e reservar; Ferver água com um pouco de sal e óleo; Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; Deixar escorrer o macarrão e reservar; Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas; Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos e adicionar as sardinhas; Adicionar o macarrão na panela que foi feito a sardinha, em seguida os vegetais; Misturar tudo; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 140,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial											
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	57,69	1,56	*	23,17	0,26	0,07	6,02	
TOTAL EM 100 G								40,16	0,46	0,12	10,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o mamão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos				

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100g							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
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): 92,00g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO RICO (frango, pimentão verde, repolho e cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Pimentão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,00	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							110,40	12,03	5,82	2,01
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e picar os legumes. Reservar; Descongelar adequadamente o peito de frango e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 30 minutos; Retirar do fogo, deixar esfriar e desfiar; Retemperar se for preciso, levar ao fogo em uma frigideira ou tacho com óleo e deixar fritar; Acrescentar os legumes e deixar fritar mais um pouco; Quebrar os ovos e adicionar a mistura e deixar fritar mais um pouco; Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 209,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							212,88	11,50	17,65	1,44
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;										
2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar;										
3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal e deixar fritar bem;										
Desligar o fogo, e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 56,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,00	2 fatias	50,00	50,00	1,00	*	126,50	5,98	1,36	22,06
TOTAL EM 100g							126,50	5,98	1,36	22,06
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 g				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Filé de peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colheres de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem;										
2. Temperar com suco de limão e sal;										
3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;										
4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;										
5. Distribuir os filés de peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, mamão, melão, leite)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	30,82	1,46	*	28,21	0,43	0,04	7,35
Laranja	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	13,54	0,29	0,03	3,42
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	28,85	1,56	*	11,58	0,13	0,04	3,01
Melão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Leite em pó integral	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							110,84	4,19	3,71	16,57
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;										
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente com o leite;										
3. Porcionar e servir.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 200,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (acelga, cebolinha, pepino, tomate, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Cebolinha	30,00	1 colher de sopa	30,00	26,09	1,15	*	5,09	0,49	0,09	0,88
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							18,40	1,28	0,16	4,30
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;										
3. Regar com o suco de limão;										
4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 150,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (acelga, pepino, tomate, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							18,05	1,10	0,10	4,60
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;										
3. Regar com o suco de limão;										
4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (alface, cebolinha, pepino, tomate, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,90	1,31	*	2,45	0,31	0,04	0,39
Rúcula	30,00	1 colher de sopa	30,00	26,09	1,15	*	3,43	0,46	0,03	0,58
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							13,71	1,39	0,15	2,64
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;										
3. Regar com o suco de limão;										
4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE COM FEIJÃO, MACARRÃO E LEGUMES (cenoura, abóbora, maxixe, quiabo, batata inglesa, 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 cortada em cubos	90,00	1 colher de servir	90,00	76,27	1,18	*	109,85	15,88	4,66	0,00
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	109,85	15,88	4,66	0,00
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	4,41	0,16	0,03	0,67
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Macarrão	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	74,22	2,00	0,26	15,59
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,27	0,01	0,52
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	4,17	1,20	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	20,00	20,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	44,20	0,00	5,00	0,00
TOTAL EM 100g							140,54	10,16	4,48	14,97
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;										
4. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo estar macio, adicionar o feijão cozido e o macarrão e deixar terminar de amolecer tudo;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 274,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM FEIJÃO, MACARRÃO E LEGUMES (cenoura, abóbora, maxixe, couve)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito) em cubos	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,71	1,36	*	4,41	0,16	0,03	0,67
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Macarrão	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	0,00	2,00	0,26	15,59
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							110,92	11,38	4,14	16,71
MODO DE PREPARO:										
9. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;										
10. Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;										
11. Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;										
12. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo estar macio, adicionar o feijão cozido e o macarrão e deixar terminar de amolecer tudo;										
13. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 234,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
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	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							89,92	0,44	0,09	23,09
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):110,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):110,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Polpa de Cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
TOTAL EM 100g							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							94,90	0,45	0,13	24,38
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							109,57	0,96	0,37	27,43
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							104,68	0,37	0,20	27,02
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
Açúcar	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa MODALIDADE DE ENSINO: Regular ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Parcial										
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	90,00	Uma unidade	90,00	66,67	1,35	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100 G										
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Educação de Jovens e Adultos I – 1ª Etapa										
MODALIDADE DE ENSINO: Regular										
ZONA: Urbana, rural										
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
PERÍODO: Parcial										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE SARDINHA COM CENOURA, REPOLHO, CHUCHU E CHEIRO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sardinha em conserva de óleo	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	113,99	6,38	9,62	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura, crua	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Chuchu, cru	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	2,93	0,12	0,01	0,71
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Alho, cru	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,00	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo de soja	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							143,47	8,49	10,95	2,46
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Lavar e cortar os vegetais e reservar; Ralar a cenoura e reservar; Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas; Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos e adicionar as sardinhas; Adicionar em seguida os vegetais; Bater os ovos em neve; Misturar o mexido de sardinha aos ovos batidos; Dispor a mistura em uma forma quadrada já untada e levar para assar no forno em 180º; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 172,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164