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

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO
ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023

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 COCTA 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)	Diana Messala P. S. Monteiro (QT)	Mª do Socorro M. Jansen (QT)	Suzana Borba F. da Silva (QT)	Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 4557	CRN11: 3555	CRN11: 8034	CRN11: 4418	CRN11: 2164

PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz Colorido (arroz, frango em cubos, abobrinha, vinagreira, beterraba, fava)
5. Arroz com açafrão
6. Baião de dois (arroz e feijão)
7. Baião de Três (arroz, ovo e feijão)
8. banana
9. Biscoito rosquinha
10. Biscoito salgado
11. Café
12. Caldo cremoso (carne moída, macaxeira e salsa)
13. Caldo de forte (farinha branca, carne moída e João gomes)
14. Cuscuz de milho
15. Farofa Colorida (farinha branca, couve, frango em cubos, cenoura ralada e coentro)
16. Farofa de carne (flocão de milho, carne em cubos, milho verde, cebola e cebolinha)
17. Feijão com maxixe e quiabo)
18. Frango assado com cebola e pimentão
19. Galinhada (arroz, frango em cubos, abóbora e couve),
20. Laranja
21. Leite
22. Maçã
23. Macarrão com sardinha (macarrão, sardinha, tomate e cheiro verde)
24. Macarrão Diferente (macarrão, carne bovina em tiras, berinjela e cenoura ralada)
25. Mamão
26. Manteiga
27. Melancia

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

28. Melão
29. Ovos mexidos com cebolinha
30. pão
31. Pão recheado (pão, carne moída, repolho e tomate)
32. Peixe frito
33. Picadinho de carne bovina com inhame
34. Salada crua (acelga, rúcula e coentro)
35. Salada crua (alface, tomate e limão)
36. Salada crua (pepino, rúcula e manjericão)
37. Salada de frutas (laranja, mamão, banana e aveia)
38. Salada refogada l (chuchu, cenoura e cheiro verde)
39. Sopa de frango (frango, macarrão, feijão, abóbora, vagem e batata doce)
40. Suco de abacaxi com hortelã
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. Suco de murici
48. Tangerina
49. Vinagrete
50. Vitamina de abacate (abacate e leite em pó integral)
51. Vitamina de goiaba (polpa de goiaba e leite em pó integral) com Biscoito salgado
52. vitamina de misto (mamão, banana e leite em pó)

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

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

Mª 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
Manjericão	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)
15g de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve
1500g de couve ÷ 400 = 3,75 X 2 (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

Exemplo: OVO
Um ovo equivale a 50 gramas
25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g
2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 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.

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;

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

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
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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Abacaxi	150,00	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:
1.Lavar, descascar, cortar em rodelas e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 84,75 g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Achocolatado	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	60,15	0,63	0,33	13,68
Leite pó integral	30,00	2 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	11,75
TOTAL EM 100g							**358,14**	**15,88**	**16,47**	**37,18**

MODO DE PREPARO:
1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 45 g** | **TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	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
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							**377,13**	**6,57**	**6,31**	**71,32**

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. Servi conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 94,92 g** | **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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO (ARROZ, FRANGO EM CUBOS, ABOBRINHA, VINAGREIRA, BETERREBA E FAVA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	¼ de xícara	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (coxa e sobrecoxa)	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	43,01	5,98	1,94	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
Óleo	3,00	1 colher de chá	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
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	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	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
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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**313,69**	**15,98**	**10,12**	**38,40**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar o frango adequadamente, higienizar, cortar em cubos e reservar;
2. Temperar o frango com limão, alho, cebola, pimenta do reino e colorau;
3. Refogar o frango já temperado em óleo quente deixar fritar, acrescentar o pimentão e a pimenta de cheiro;
4. Colocar o arroz, a água e deixar cozinhar até amolecer, finalizar com cheiro verde;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	PESO DA PORÇÃO (g): 98,90 g	TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO (ARROZ, FFRANGO EM CUBOS, ABOBRINHA, VINAGREIRA, BETERREBA E FAVA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	¼ de xícara	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	43,01	5,98	1,94	0,00
Abobrinha	15,00	½ colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	2,22	0,13	0,02	0,57
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,52	1,05	*	2,48	0,20	0,03	0,00
Beterraba	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,45	1,55	*	3,15	0,13	0,01	0,72
Fava	7,50	½ colher de sopa	7,50	6,52	1,15	*	5,58	0,31	0,21	0,66
Cebola	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1/3 de dente de alho	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do reino	1,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ colher de sopa	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
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimentão	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Cheiro verde	5,00	1 colher de chá	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							**340,56**	**17,52**	**10,64**	**42,28**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar o frango adequadamente, higienizar, cortar em cubos e reservar;
2. Higienizar os legumes, descascar e cortar em cubos e reservar;
3. Temperar o frango com limão, alho, cebola, pimenta do reino e colorau;
4. Refogar o frango já temperado em óleo quente deixar fritar, acrescentar o pimentão e a pimenta de cheiro e os legumes;
5. Colocar o arroz, a água e deixar cozinhar até amolecer, finalizar com cheiro verde;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 132,93 g** | **TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM AÇAFRÃO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de chá	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
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
TOTAL EM 100 G							**386,08**	**6,92**	**6,43**	**73,25**

MODO DE PREPARO:
1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, a cebola, o alho, o açafrão, o sal e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água;
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO: 99,41 g** | **TEMPO DE PREPARO: 35 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ E FEIJÃO)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	¼ xícara	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00
Sal	1,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1 colher de chá	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/3 de dente de alho	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 100 G							**349,89**	**11,47**	**6,69**	**60,22**

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;
3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;
4. Acrescentar o feijão e refogar;
5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;
6. Misturar o arroz ao feijão;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO: 78,14 g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, OVO E FEIJÃO)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	¼ xícara	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,00
Sal	1,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	½ colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1/3 de dente de alho	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							**478,82**	**23,21**	**14,70**	**60,84**

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;
3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar e colocar o ovo e mexer;
4. Acrescentar o feijão e misturar tudo;
5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;
6. Misturar o arroz, ovo e o feijão, finalizar com cheiro verde;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	PESO DA PORÇÃO: 123,19 g	TEMPO DE PREPARO: 60 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	90,00	½ xícara	90,00	61,64	1,46	*	69,27	0,91	0,13	18,09
TOTAL EM 100 G							69,27	0,91	0,13	18,09

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO: 77,59 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito Rosquinha	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							**132,85**	**2,42**	**3,59**	**22,57**

MODO DE PREPARO:
1. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO: 30 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							**132,85**	**2,42**	**3,59**	**22,57**

MODO DE PREPARO:
1. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO: 30 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE CHOCOLATE

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	20,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Açúcar	7,50	½ colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
Ovo	25,00	1/2 unidade	50,00	50,00	1,00	*	35,78	3,26	2,23	0,41
Leite integral pó	5,00	1 colher de chá	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Manteiga	3,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Chocolate em pó	6,00	1 colher de chá	12,00	12,00	1,00	*	43,71	0,34	0,43	10,26
Fermento em pó	2,50	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
TOTAL EM 100 G							**335,96**	**10,81**	**12,34**	**60,06**

MODO DE PREPARO:
1. Liquidificar o açúcar, ovo, leite e manteiga;
2. Colocar a mistura num recipiente e acrescentar o trigo e o chocolate;
3. Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180° graus;
4. Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito (saindo limpo tá pronto), servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 66,52 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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

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	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Açúcar	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,33	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100 G							**38,76**	**0,04**	**0,02**	**10,00**

MODO DE PREPARO:
1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;
2. Coar; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 15 g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 horas**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)	Diana Messala P. S. Monteiro (QT)	Mª do Socorro M. Jansen (QT)	Suzana Borba F. da Silva (QT)	Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 4557	CRN11: 3555	CRN11: 8034	CRN11: 4418	CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO CREMOSO (CARNE MOÍDA, MACAXEIRA E SALSA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	45,00	1 ½ colher de sopa	45,00	40,18	1,12	*	85,98	10,70	4,46	0,00
Mandioca	15,00	½ colher de sopa	15,00	11,81	1,27	*	17,88	0,13	0,04	4,27
Salsa	2,50	½ colheres de sopa	2,50	2,03	1,23	*	0,68	0,07	0,01	0,49
Alho	1,00	1/3 de dente de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimentão	5,00	1/6 de 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
Pimenta do reino	1,00	1/82de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher d chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							**155,42**	**11,98**	**6,66**	**12,24**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar a carne e temperar com o limão, sal, pimenta do reino, alho e reservar
2. Higienizar a macaxeira cortar em pedaços pequeno e colocar pra cozinha com água e sal, depois de amolecida bater no liquificador com a água do cozimento se necessário acrescentar mais água;
3. Refogar cebola, colorau, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo e acrescentar a carne e deixar cozinhar;
4. Colocar a macaxeira que foi batida no liquidificador, finalizar com cheiro verde.
5. Servir conforme o cardápio

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 80,41 g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS (FARINHA BRANCA, OVOS E JOÃO GOMES)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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	20,00	1colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	73,05	0,25	0,06	17,84
João Gomes	20,00	1 colheres de sopa	20,00	16,26	1,23	*	6,47	0,54	0,05	3,89
Alho	1,00	1/3 de dente de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimentão	5,00	1/6 de 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
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher d chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							**255,83**	**8,32**	**6,33**	**46,91**

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, pimentão, limão 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, sal e João gomes picado e higienizado;
5. Deixar cozinhar. Finalizar com cheiro verde;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 80,41 g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**344,86**	**7,04**	**1,86**	**76,95**

MODO DE PREPARO:
1. 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 5 minutos os até começar a cheirar; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 41 g** | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (FARINHA BRANCA, COUVE, FRANGO EM CUBOS, CENOURA RALADA E COENTRO)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	5,83	0,62	0,12	0,93
Frango (peito)	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	32,26	4,48	1,45	0,98
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
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
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de solhar de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de solhar de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**280,47**	**13,34**	**5,76**	**46,03**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar o frango, cortar em cubos e reservar;
2. Higienizar a cenoura e ralar e reservar
3. Higienizar a couve e cortar fininha e reservar;
4. Aquecer o óleo e refogar todos os temperos colocar o frango e deixe fritar;
5. Agregar a cenoura e a couve e deixar cozinhar um pouco, acrescentar farinha branca deixar torrar sempre mexendo e finalizar com o coentro; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	PESO DA PORÇÃO (g): 118,37 g	TEMPO DE PREPARO: 60 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE (FLOCÃO DE MILHO, CARNE EM CUBOS, MILHO VERDE E CEBOLINHA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Carne bovina	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	42,98	5,40	2,21	0,00
Milho verde	25,00	1 colher de sopa	25,00	25,00	1,00	*	24,39	0,81	0,59	0,84
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,00	1,25	*	0,78	0,07	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
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
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de solhar de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de solhar de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**305,45**	**16,01**	**8,44**	**35,52**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar a carne, cortar em cubos e reservar;
2. Aquecer o óleo e refogar todos os temperos colocar a carne e deixe fritar;
3. Acrescentar o milho verde deixar cozinhar um pouco, acrescentar o flocão esfarelado misturar e finalizar com a cebolinha; servir conforme o cardápio.

MODO DE PREPARO DO CUSCUZ:
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 5 minutos os até começar a cheirar

RENDIMENTO (g): 100 g	PESO DA PORÇÃO (g): 112,66 g	TEMPO DE PREPARO: 60 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM LEGUMES (MAXIXE E QUIABO)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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							148,45	7,50	3,50	22,91

MODO DE PREPARO:
1.Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 1 horas;
2.Higienizar e picar o espinafre e reservar;
3.Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
4.Escorrer o feijão e colocar no refogado;
5.Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;
6.Acrescentar o espinafre e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio.
7.Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g | **PESO DA PORÇÃO: 75 g** | **TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 min**

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO COM CEBOLA E PIMENTÃO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (coxa e sobrecoxa)	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	209,10	22,14	12,70	0,00
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**234,91**	**22,52**	**14,73**	**1,10**

MODO DE PREPARO:
1. adequadamente o frango;
2. Temperar o frango com alho, pimentão, cebola, pimenta do reino e colorau e deixa refogar;
3. Colocar para assar no forno em forma untada com óleo até ficar bem dourado;
4. Sirva de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g | **PESO DA PORÇÃO: 143,14 g** | **TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (ARROZ, FRANGO EM CUBOS, ABÓBORA E COUVE)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	60,00	3 colheres de sopa	60,00	43,17	1,39	*	69,70	7,38	4,23	0,00
Arroz	45,00	¼ de xícara	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Abóbora	25,00	1 colher de sopa	25,00	18,25	1,37	*	7,30	0,32	0,10	0,79
Couve	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	5,83	0,62	0,12	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	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	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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
TOTAL EM 100G							**447,01**	**16,32**	**7,03**	**75,03**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente o frango;
2. Temperar o frango com alho, cebola, pimentão, pimenta do reino e o colorau;
3. Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio, acrescentar os legumes higienizados e picados;
4. Colocar o arroz, deixar cozinhar e finalizar com o cheiro verde;
5. Sirva de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g | **PESO DA PORÇÃO: 146, 92 g** | **TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	33,09	0,69	0,12	8,27
TOTAL EM 100G							**51,47**	**1,08**	**0,19**	**12,86**

MODO DE PREPARO
1.Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g | **PESO DA PORÇÃO: 90 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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 pó	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							**99,33**	**5,08**	**5,38**	**7,84**

MODO DE PREPARO:
1. Colocar água e o leite em pó no liquidificador, conforme instruções da embalagem;
2. Bater até formar uma mistura homogênea; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 20 g**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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 média	90,00	75,00	1,20	*	46,90	0,17	0,18	12,44
TOTAL EM 100g							**46,90**	**0,17**	**0,18**	**12,44**

MODO DE PREPARO:
1.Higienizar a maçã e distribuir aos alunos conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 75 g**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA (MACARRÃO, SARDINHA, TOMATE E CHEIRO VERDE)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	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							**207,95**	**8,34**	**8,41**	**24,35**

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 | **PESO DA PORÇÃO: 180 g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DIFERENTE (MACARRÃO, CARNE BOVINA EM TIRAS, BERINJELA E CENOURA RALADA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Carne bovina em cubos	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	60,38	7,58	3,10	0,00
Berinjela	25,00	1 colher de sopa	25,00	22,94	1,09	*	4,50	0,28	0,02	1,05
Cenoura	12,00	1 colher de sopa	12,00	10,34	1,16	*	3,10	0,12	0,02	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,24	0,01	0,00	0,06
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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
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							**315,76**	**20,91**	**8,96**	**36,01**

MODO DE PREPARO:

1.Lavar, higienizar e cortar a beringela e a cenoura 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 carne em cubos acertar o sal e deixar a carne cozinha até ficar macia, 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 (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 147,36 g** | **TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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	75,00	1,20	*	23,32	0,26	0,07	6,06
TOTAL EM 100g							**40,16**	**0,46**	**0,12**	**10,44**

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**

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

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	1 pedaço médio	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100G							**725,97**	**0,41**	**82,36**	**0,06**

MODO DE PREPARO:
1.Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g	**PESO DA PORÇÃO: 5 g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 200 g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)	Diana Messala P. S. Monteiro (QT)	Mª do Socorro M. Jansen (QT)	Suzana Borba F. da Silva (QT)	Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 4557	CRN11: 3555	CRN11: 8034	CRN11: 4418	CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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 melancia e cortar em fatias; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 90 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: OVO MEXIDO COM CEBOLINHA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
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 chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							185,51	11,97	14,29	1,50

MODO DE PREPARO:
1.Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;
2.Acrescentar o sal;
3.Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;
4.Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio, finalizar com cebolinha.
5.Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 54 g** | **TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							**299,81**	**7,95**	**3,10**	**58,65**

MODO DE PREPARO:
1.Servir conforme com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 50 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO RECHEADO (PÃO, CARNE MOÍDA, REPOLHO E TOMATE)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	90,57	11,37	4,66	0,00
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	6,13
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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
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
Cheiro verde	5,00	1colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							**446,56**	**20,63**	**11,94**	**73,19**

MODO DE PREPARO:
1.Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, pimenta do reino, cebola, colorau e sal;
2.Colocar numa panela com óleo e deixe refogar bem;
3.Acrescentar o repolho e deixar cozinhar;
4. Finalizar com cheiro verde;
5.Cortar o pão ao meio e colocar o recheio da carne e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 156,22 g** | **TEMPO DE PREPARO: 1h e 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	¼ colher de sopa	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
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**97,49**	**14,51**	**3,85**	**0,45**

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 para tirar o excesso do óleo.
5. Servir conforme o cardápio;

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 190 g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE BOVINA COM INHAME

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	90,57	11,37	4,66	0,00
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Tomate	30,00	1/6 de colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	6,13
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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
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
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	3,00	1 colher de chá	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							**195,11**	**13,68**	**8,93**	**26,17**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne, cortar e tempere com suco de limão, pimenta do reino, colorau, cebola, alho, tomate, pimenta de cheiro e sal;
2. Colocar em uma panela o óleo e deixar esquentar e colocar a carne para refogar bem;
3. Deixar cozinhar um pouco depois acrescentar o inhame e deixar finalizar o cozimento até amolecer;
4. Finalizar com o cheiro e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	PESO DA PORÇÃO (g): 124,27 g	TEMPO DE PREPARO: 1h e 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, RÚCULA E COENTRO)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Coentro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,07	1,23	*	11,34	0,89	0,19	0,00
TOTAL EM 100 G							**29,79**	**2,50**	**0,44**	**1,39**

MODO DE PREPARO:
1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2.Organizar as hortaliças em uma travessa;
3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 50 g** | **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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E LIMÃO)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	5,27	0,21	0,00	1,31
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**14,69**	**0,78**	**0,03**	**3,09**

MODO DE PREPARO:
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 47,11 g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (LARANJA, MAMÃO, BANANA E AVEIA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	45,00	2 colheres de sopa	45,00	32,14	1,40	*	16,54	0,35	0,06	4,13
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	27,11	1,66	*	30,46	0,40	0,06	18,06
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	0,00
TOTAL EM 100 G							**140,16**	**2,81**	**1,10**	**46,32**

MODO DE PREPARO:
1.Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;
2.Misturar as frutas cortadas num recipiente e acrescentar a aveia.

1.**SUGESTÃO:** Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 93,28 g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (CHUCHU, CENOURA E CHEIRO VERDE)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,00
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	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**36,00**	**0,82**	**2,14**	**2,57**

MODO DE PREPARO:
1.Higienizar, descascar e cortar em cubos os legumes;
2.Cozinhar os legumes em água até ficarem macios, escorrer a água e reservar;
3.Numa panela colocar o óleo, o alho e refogar os legumes finalizar com o sal e o cheiro verde;
4.Servir conforme o cardápio;

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 43,27 g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO (FRANGO, MACARRÃO, FEIJÃO, ABÓBORA, VAGEM E BATATA DOCE)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	43,01	5,98	1,94	0,00
Macarrão	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,11	2,06	0,39	15,32
Tomate	30,00	1/6 de colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	6,13
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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
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
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	3,00	1 colher de chá	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Batata doce	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,53	1,21	*	19,54	0,21	0,02	4,66
Feijão	20,00	2 colheres de sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,39	2,94	0,18	9,00
Abóbora	25,00	1 colher de sopa	25,00	18,25	1,37	*	0,00	0,32	0,10	1,13
Vagem	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,87	1,27	*	1,96	0,14	0,01	0,42
TOTAL EM 100 G							**416,03**	**20,66**	**5,56**	**47,62**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela de pressão aquecida até dourar;
4. Acrescentar os legumes, macarrão e água;
5. Deixar cozinhar até o cozimento total dos ingredientes;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 150,09 g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Hortelã	2,00	1 colher de chá	2,00	1,38	1,45	*	0,01	0,00	0,00	0,00
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							88,91	0,44	0,09	22,83

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água, a hortelã e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g | **PESO DA POEÇÃO: 150 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							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 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 120 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa cajá	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							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 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 120 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							**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 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 120 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							**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 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 120 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
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							104,68	0,37	0,20	27,02

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 120 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
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 com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 120 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de murici	100,00	2 colheres de sopa	100,00	**100,00**	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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							**154,63**	**0,13**	**0,00**	**39,82**

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 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 120 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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 100 G							37,83	0,85	0,07	9,61

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 100 g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimentão	13,00	1 colher de sopa	13,00	10,00	1,30	*	2,13	0,11	0,02	0,49
TOTAL EM 100 G							23,85	1,34	0,16	5,14

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os legumes, picar e misturar:
2. Manter sobre refrigeração até o momento de servir;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO (g): 68 g** | **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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (ABACATE E LEITE EM PÓ 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 de sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							**304,82**	**10,60**	**13,28**	**37,39**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	PESO DA PORÇÃO (g): 75 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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (POLPA DE GOIABA E LEITE EMPÓ INTEGRAL)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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 pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							**278,10**	**9,15**	**13,17**	**32,68**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a embalagem da polpa de goiaba;
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | PESO DA PORÇÃO (g): 140 g | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio do Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular – Atendimento Educacional Especializado
ZONA: Urbana, rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ANOS
PERÍODO: Parcial

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA MISTO (MAMÃO, BANANA E LEITE EM PÓ)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	90,00	3 colheres de sopa	90,00	58,06	1,55	*	23,32	0,26	0,07	6,06
Maçã	90,00	3 Colheres de sopa	90,00	75,00	1,20	*	41,64	0,22	0,00	11,37
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							**139,60**	**3,25**	**3,15**	**26,10**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar as frutas em cubos;
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g | PESO DA PORÇÃO (g): 220 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