



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES - CARDÁPIO I  
CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE  
EDUCAÇÃO INFANTIL SÉRIES INICIAIS (4 A 5 ANOS)  
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023**

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## PREPARACÕES

1. Arroz branco (arroz, alho)
2. Arroz colorido (arroz, cenoura, vagem, milho-verde)
3. Arroz com cenoura (arroz, cenoura, alho)
4. Arroz com feijão (arroz, feijão, alho)
5. Arroz do Huck (arroz, couve, alho)
6. Arroz natureza (arroz, vagem, cebolinha)
7. Arroz nordestino (arroz, feijão, alho)
8. Arroz nutritivo (arroz, cenoura, vagem, couve)
9. Arroz proteico (arroz, carne bovina em cubos, cebolinha)
10. Arroz verdinho (arroz, couve)
11. Arroz xadrez (arroz, cenoura, couve, vagem, alho)
12. Baião de dois (arroz, feijão, alho)
13. Banana cortada em cubos com aveia em flocos
14. Banana em cubinhos
15. Batata doce
16. Beiju (fécula de mandioca, sal)
17. Bolinha de carne (carne bovina moída, canoura ralada, aveia, cebolinha)
18. Bolo de banana (farinha de trigo, ovo, leite integral, manteiga, banana, aveia, canela)
19. Bolo de milho (flocão de milho, manteiga, açúcar, fermento, leite integral, ovo)
20. Bolo doce (farinha de trigo, manteiga, açúcar, leite integral, ovo, fermento)
21. Bolo docinho (farinha de trigo, ovo, leite integral, manteiga, banana, aveia, canela)
22. Bolo mesclado (farinha de trigo, açúcar, ovo, leite integral, manteiga, chocolate granulado, fermento)
23. Bolo tentação (farinha de trigo, açúcar, ovo, leite integral, manteiga, chocolate em pó, fermento)
24. Café (café, açúcar)
25. Calda de cacau (chocolate em pó, manteiga, açúcar)
26. Caldinho de carne bovina com abóbora (farinha branca, carne bovina moída, abóbora)
27. Caldinho do Huck (carne bovina moída, batata inglesa, cheiro-verde)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

28. Caldinho nutritivo (frango desfiado, couve picadinha, batata inglesa em cubos pequenos)
29. Carne moída cozida com cenoura e batata inglesa
30. Chocolate quente (chocolate em pó, leite integral)
31. Creme de espinafre (espinafre, leite integral, leite de coco, cebola, manteiga)
32. Creme de milho (milho verde, manteiga, farinha de trigo, leite integral, leite de coco)
33. Cubinhos de frutas (banana, mamão)
34. Cuscuz de arroz (flocão de arroz, sal)
35. Cuscuz de milho (flocão de milho, sal)
36. Feijão (feijão, cebola, alho)
37. Feijão colorido (feijão, couve, abóbora)
38. Feijão com abóbora (feijão, abóbora, pimenta de cheiro)
39. Feijão com abóbora e vinagreira (feijão, vinagreira, abóbora)
40. Feijão com couve (feijão, couve, pimenta de cheiro)
41. Feijão com espinafre (feijão, espinafre, alho)
42. Feijão com maxixe e quiabo (feijão, maxixe, quiabo, cheiro-verde)
43. Feijão com vinagreira e abóbora (feijão, vinagreira, abóbora)
44. Frango assado (frango, cebola, cebolinha)
45. Franguinho colorido (frango em cubos, milho verde, cenoura, couve)
46. Franguinho cozido (frango, manjeriço, pimenta de cheiro)
47. Iogurte de fruta
48. Laranja
49. Leite
50. Leitinho da vovó
51. Maçã em cubinhos
52. Macarrão (macarrão, alho)
53. Macarrão com cebolinha (macarrão, cebolinha)
54. Macarrão nutritivo (macarrão, frango, tomate, salsa)
55. Macaxeira cozida (macaxeira, sal)
56. Mamão em cubinhos
57. Manteiga
58. Manuê (fubá de milho, leite integral, manteiga, açúcar, coco seco ralado)
59. Melancia e cubinhos
60. Melão em cubinhos
61. Mexido de carne bovina moída com ovos e cebolinha

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

62. Mingau de aveia (aveia, leite em pó integral, canela)
63. Mingau de chocolate (leite em pó integral, chocolate em pó, amido de milho)
64. Mingau nutritivo (milho branco, leite em pó integral, canela)
65. Omelete colorido I (cebolinha, tomate, cenoura ralada)
66. Omelete colorido II (ovo, cheiro-verde, tomate picadinho)
67. Ovos mexidos (ovo, manteiga, sal)
68. Pão
69. Peixe assado (peixe, tomate, pimentão)
70. Peixe ensopado (batata inglesa, cenoura, vinagreira, espinafre)
71. Peixe frito (peixe, tomate, pimentão)
72. Picadinho saboroso (carne bovina em cubos, abóbora, vinagreira, maxixe, quiabo)
73. Pirão (farinha branca, caldo de carne ou peixe)
74. Purê de abóbora (abóbora, leite integral, manteiga)
75. Purê de batata inglesa (batata inglesa, leite integral, manteiga)
76. Salada colorida (feijão-verde, tomate, cheiro-verde, cebola)
77. Salada colorida refogada (vagem, cenoura)
78. Salada cozida de chuchu, beterraba e berinjela
79. Salada cozida de repolho e abobrinha com tomate picadinho
80. Salada cozida nutritiva (beterraba, cenoura, chuchu)
81. Salada crua (alface, rúcula, tomate)
82. Salada crua (alface, tomate em cubos)
83. Salada crua de tomate e pepino
84. Salada da Vovó (cheiro-verde, pepino, tomate, cebola)
85. Salada de abobrinha refogada em cubos e tomate em rodela
86. Salada de alface com cenoura ralada refogada
87. Salada de frutas colorida I (melão, maçã, banana, aveia)
88. Salada de frutas colorida II (banana, laranja, mamão, aveia)
89. Salada de tomate e alface picado
90. Salada picadinha (acelga, manga, tomate)
91. Salada refogada de beterraba e cenoura raladas
92. Salada refogada de cenoura e repolho
93. Salada refogada de chuchu em cubos e cenoura ralada
94. Salada saudável (banana, laranja, maçã, aveia)
95. Salada tropical (alface, cebolinha, tomate, feijão-verde)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

96. Salada de frutas nutritiva (banana, mamão, leite em pó integral, aveia)
97. Salada divertida (alface, beterraba ralada)
98. Strogonoff de carne bovina em tiras (carne bovina em tiras, leite integral, cheiro-verde, cebola, tomate)
99. Suco de abacaxi
100. Suco de acerola
101. Suco de cajá
102. Suco de caju
103. Suco de goiaba
104. Suco de manga
105. Suco de maracujá
106. Suco energético (laranja e cenoura)
107. Suco misto (laranja e cenoura)
108. Suco vitaminado (acerola e laranja)
109. Tangerina
110. Tirinhas de carne (carne bovina em tiras, manjericão, limão)
111. Tirinhas de frango cozido (filé de frango em tiras, manjericão, tomate, cebola)
112. Tirinhas de peixe (peixe em tiras, alho, cebolinha, limão)
113. Torta de carne desfiada (carne bovina desfiada, cenoura, cheiro-verde, repolho)
114. Torta de frango (frango, batata inglesa)
115. Torta nutritiva (frango, ovo, batata inglesa, beterraba ralada, vinagreira)
116. Vitamina da força (abacate, leite em pó integral, aveia)
117. Vitamina do Huck (abacate, leite em pó integral, aveia)
118. Vitamina gostosa (banana, maçã, aveia, leite em pó integral)
119. Vitamina maravilha (polpa de goiaba, leite em pó integral, aveia)
120. Vitamina mista (leite em pó integral, banana, maçã, aveia)
121. Vitamina tropical (polpa de acerola, leite em pó integral, aveia)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

### Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

**Exemplo:** Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

#### Exemplo: COUVE

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

#### Exemplo: OVO

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

#### Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**



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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

#### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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

### **DESSALGUE**

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

#### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais  
MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA  
FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>370,36</b>	<b>6,92</b>	<b>3,50</b>	<b>75,34</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 32,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO (arroz, cenoura, vagem, milho verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vagem	20,00	1 colher sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
Cenoura	20,00	1 colher sopa	20,00	18,52	1,16	*	5,56	0,21	0,04	0,84
Milho verde	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	13,82	0,66	0,06	2,86
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>372,87</b>	<b>5,50</b>	<b>2,46</b>	<b>54,35</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, cortar e reservar a vagem; 2. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar; 3. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a o óleo, o sal e o arroz; 4. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 5. Tampar a panela e esperar cerca de 10 minutos, em seguida acrescente a vagem e a cenoura e deixe cozinhar por mais 10 minutos; 6. Desligue o fogo, acrescente o milho verde e deixe abafado até a hora de servir; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 145g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA (arroz, cenoura, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	20,0	1 colher de sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>294,91</b>	<b>5,68</b>	<b>2,27</b>	<b>60,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. 5. Servi conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 128,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO (arroz, feijão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão-verde	30,00	2 colheres sopas cheia	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>386,44</b>	<b>7,49</b>	<b>4,22</b>	<b>77,36</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 32,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DO HUCK (arroz, couve, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,49	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>273,76</b>	<b>5,49</b>	<b>2,31</b>	<b>56,15</b>
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a couve em tiras; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. 5. Servi conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 10,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ NATUREZA (arroz, vagem, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vagem	20,00	1 colher sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>313,96</b>	<b>6,06</b>	<b>2,96</b>	<b>63,89</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, cortar e reservar a vagem;										
2. Higienizar, picar e reservar a cebolinha;										
3. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a o óleo, o sal e o arroz;										
4. Refogar bem e depois acrescentar água fervente;										
5. Tampar a panela e esperar cerca de 10 minutos, em seguida acrescentar a vagem e deixe cozinhar por mais 10 minutos;										
6. Desligue o fogo, acrescentar a cebolinha picada e deixe abafado até a hora de servir;										
7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 112,72g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ NORDESTINO (arroz, feijão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão-verde	30,00	2 colheres sopas cheia	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>386,44</b>	<b>7,49</b>	<b>4,22</b>	<b>77,36</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 32,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ PROTEICO (arroz, carne bovina em cubos, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Carne bovina em cubos	60,00	2 colheres sopa cheia	60,00	50,84	1,18	*	48,83	7,06	2,07	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>398,80</b>	<b>10,39</b>	<b>4,11</b>	<b>54,38</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos;</li> <li>2. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;</li> <li>3. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e o colorau;</li> <li>4. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer;</li> <li>5. Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):</b>				<b>TEMPO DE PREPARO:</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ VERDINHO (arroz, couve, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,49	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>273,76</b>	<b>5,49</b>	<b>2,31</b>	<b>56,15</b>
MODO DE PREPARO: 6. Higienizar e cortar a couve em tiras; 7. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz; 8. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 9. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. 10. Servi conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 10,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ XADREZ (arroz, cenoura, couve, vagem)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Cenoura	20,00	1 colher sopa	20,00	18,52	1,16	*	5,56	0,21	0,04	0,84
Vagem	20,00	1 colher sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>249,23</b>	<b>5,10</b>	<b>2,36</b>	<b>50,44</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos. Reservar; 2. Lavar e cortar a couve e a vagem. Reservar; 3.Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, a vagem, a couve, o sal e o arroz; 3.Refogar bem e depois acrescentar água; 4.Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. 5.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 146,10</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão-verde	30,00	2 colheres sopas cheia	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>386,44</b>	<b>7,49</b>	<b>4,22</b>	<b>77,36</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 32,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA CORTADA EM CUBOS COM AVEIA EM FLOCOS FINOS (banana, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Banana em rodela	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	45,89	0,72	0,05	11,96	
Aveia	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33	
<b>TOTAL EM 100g</b>								102,63	2,22	0,74	23,94
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, cortar em rodela e servir com a aveia de acordo com o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 91,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA CORTADA EM CUBINHOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Banana	86,00 g	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29	
<b>TOTAL EM 100g</b>								<b>98,25</b>	<b>1,27</b>	<b>0,07</b>	<b>25,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 2. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 128g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE (batata doce, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Batata doce	70,00	1 fatia média	70,00	57,85	1,21	*	68,40	0,73	0,08	16,31	
<b>TOTAL EM 100g</b>								<b>118,24</b>	<b>1,26</b>	<b>0,13</b>	<b>28,20</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar e colocar para cozinhar até ficar macia e servir de acordo com o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 70g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU (fécula de mandioca, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fécula de mandioca	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	148,95	0,23	0,14	36,50
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>323,80</b>	<b>0,49</b>	<b>0,29</b>	<b>79,34</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal;										
2. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos;										
3. Untar com manteiga e enrolar;										
4. Servir conforme o cardápio										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 86,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLINHA DE CARNE (carne bovina moída, cenoura ralada, aveia, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	50,85	1,18	*	69,44	9,88	3,02	0,00
Cenoura	20,00	1 colher sopa	20,00	18,52	1,16	*	5,56	0,21	0,04	0,84
Aveia em flocos	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>137,66</b>	<b>12,11</b>	<b>7,18</b>	<b>5,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar a carne moída adequadamente e temperar usando todos os temperos. Reservar.</li> <li>2. Lavar e ralar a cenoura e acrescentar à carne moída, junto com a aveia, misturar bem;</li> <li>3. Faça bolinhas e frite até dourar por completo;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,69</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE BANANA (farinha de trigo, ovo, leite integral, manteiga, banana, aveia, canela)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Açúcar	20,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	25,00	1,00	*	35,78	3,26	2,23	0,41
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Manteiga	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Banana	30,00	1 colher de sopa	25,00	17,48	1,43	*	13,62	0,21	0,01	3,55
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Canela em pó	2,50	1/2 colher de sopa	2,50	2,50	1,00	*	6,53	0,10	0,08	2,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>300,73</b>	<b>8,14</b>	<b>7,69</b>	<b>51,57</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Liquidificar o açúcar, ovo, leite, a banana, a canela e manteiga;</li> <li>Colocar a mistura num recipiente e acrescentar o trigo, aveia e o fermento;</li> <li>Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180° graus;</li> <li>Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito;</li> <li>Servir de acordo com o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 96g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO (flocão de milho, manteiga, açúcar, fermento, leite em pó integral, ovo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	8,97	0,05	0,01	4,39
Leite em pó integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>342,99</b>	<b>9,06</b>	<b>14,00</b>	<b>48,60</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada e reservar; 2. Separar as gemas das claras, bater as claras em neve e reservar. 3. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga até que fique uma mistura homogênea; 4. Acrescentar o flocão de milho aos poucos e continuar batendo, em seguida colocar o leite e bater um pouco mais; 5. Em seguida acrescentar o fermento e misturar até que incorpore em toda a mistura; 6. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 7. Assar em forno pré-aquecido a 180°, por mais ou menos 40 minutos. Observar o tempo do forno; 8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DOCE (farinha de trigo, manteiga, açúcar, leite em pó integral, ovo, fermento)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite em pó integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>339,20</b>	<b>11,01</b>	<b>10,99</b>	<b>49,78</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Bater as gemas, a manteiga e o açúcar;										
2. Acrescentar as claras batidas, misturar bem e em seguida acrescentar o trigo;										
3. Untar uma forma e colocar a mistura do bolo;										
4. Colocar para assar no forno aquecida a 180°;										
5. Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito.										
6. Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DOCINHO (farinha de trigo, ovo, leite integral, manteiga, banana, aveia, canela)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Açúcar	20,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	25,00	1,00	*	35,78	3,26	2,23	0,41
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Manteiga	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Banana	30,00	1 colher de sopa	25,00	17,48	1,43	*	13,62	0,21	0,01	3,55
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Canela em pó	2,50	1/2 colher de sopa	2,50	2,50	1,00	*	6,53	0,10	0,08	2,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>300,73</b>	<b>8,14</b>	<b>7,69</b>	<b>51,57</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Liquidificar o açúcar, ovo, leite, a banana, a canela e manteiga;</li> <li>Colocar a mistura num recipiente e acrescentar o trigo, aveia e o fermento;</li> <li>Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180° graus;</li> <li>Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito;</li> <li>Servir de acordo com o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 96g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO MESCLADO (farinha de trigo, açúcar, ovo, leite em pó, manteiga, chocolate granulado, fermento)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Açúcar	20,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	25,00	1,00	*	35,78	3,26	2,23	0,41
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Manteiga	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Chocolate granulado	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	43,71	0,34	0,43	10,26
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>332,24</b>	<b>9,06</b>	<b>8,94</b>	<b>55,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
6. Liquidificar a farinha de trigo, açúcar, ovo, leite e manteiga;										
7. Colocar a mistura num recipiente e acrescentar o chocolate granulado;										
8. Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180°;										
9. Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito.										
5.Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 96g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 10 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO TENTACÃO (farinha de trigo, açúcar, ovo, leite em pó, manteiga, chocolate em pó, fermento)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Açúcar	20,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	25,00	1,00	*	35,78	3,26	2,23	0,41
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Manteiga	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Chocolate em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	43,71	0,34	0,43	10,26
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>332,24</b>	<b>9,06</b>	<b>8,94</b>	<b>55,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Liquidificar a farinha de trigo, açúcar, ovo, leite e manteiga;</li> <li>Colocar a mistura num recipiente e acrescentar o chocolate granulado;</li> <li>Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180°;</li> <li>Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito.</li> <li>Servir de acordo com o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 96g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 10 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ (café, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	10,00	½ Colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Açúcar	5,00	1 Colher de chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>129,62</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>33,52</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar, acrescentar o leite; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 30g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDA DE CACAU (chocolate em pó, manteiga, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chocolate em pó	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	72,85	0,57	0,71	17,11
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Manteiga	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>422,30</b>	<b>1,77</b>	<b>13,79</b>	<b>77,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma panela aquecida acrescente a manteiga, o cacau, o açúcar;										
2. Mexa até ficar com consistência de calda;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 35g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDINHO DE CARNE BOVINA (farinha branca, carne bovina moída, abóbora)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Carne bovina moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Abóbora	10,00	½ colher sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>192,04</b>	<b>5,70</b>	<b>11,28</b>	<b>16,70</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente e cortar a carne moída, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne com os demais temperos e reservar;</li> <li>Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne até formar um caldo grosso;</li> <li>Acrescentar a carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;</li> <li>Acrescentar um pouco de farinha branca e cozinhar um pouco mais;</li> <li>Salpicar a cebolinha higienizada no caldo;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 121g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DO HUCK (carne bovina moída, batata inglesa, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Batata Inglesa	20,00	2 colheres de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>97,32</b>	<b>407,68</b>	<b>7,70</b>	<b>5,05</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a couve, cortar em tiras e reservar;										
2. Descongelar a carne moída e temperar e reservar;										
3. Cozinhar a batatas até amolecerem e bater no liquidificador com água e reservar;										
4. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescente a mistura da batata batida no liquidificador e deixe cozinhar;										
5. Acrescentar a couve, deixar cozinhar por mais 5 minutos e finalizar colocando o cheiro-verde picado;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 119g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO NUTRITIVO (frango, batata inglesa, couve)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango peito	60,00	2 colheres de sopa	60,00	43,16	1,39	*	50,67	7,04	2,28	0,00
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Batata Inglesa	20,00	2 colheres de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>193,17</b>	<b>15,76</b>	<b>9,65</b>	<b>10,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a couve, cortar em tiras e reservar;										
2. Descongelar o frango e corta em cubos e reservar;										
3. Cozinhar a batatas e a cenoura até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;										
4. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, o frango e deixar refogar bem, acrescente a mistura da batata e da cenoura batida no liquidificador e deixe cozinhar;										
5. Acrescentar a couve, deixar cozinhar por mais 5 minutos e finalizar colocando o cheiro-verde picado;										
6. Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 119g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COZIDA COM CENOURA E BATATA INGLESA (carne bovina moída, batata inglesa, cenoura, couve)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	60,00	4 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Batata Inglesa	20,00	2 colheres de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	20,00	1 colher sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Couve	10,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
<b>TOTAL EM 100 g</b>							193,17	15,76	9,65	10,01
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
2. Refogar a carne, a cebola, a pimenta de cheiro, o tomate numa panela aquecida com óleo e deixar cozinhar até ficar macia;										
3. Depois acrescentar batata inglesa, a cenoura e a couve e deixe refogar por mais 5 minutos;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 155g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE QUENTE (leite em pó integral, chocolate em pó)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	173,83	8,90	9,42	13,7
Chocolate em pó	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	60,15	0,63	0,33	13,6
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>464,77</b>	<b>18,35</b>	<b>18,66</b>	<b>56,51</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Colocar água, leite em pó e o chocolate em pó no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea;										
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos e de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 45,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE ESPINAFRE (espinafre, leite integral, leite de coco, cebola, manteiga)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Espinafre	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	2,15	0,27	0,03	0,34
Manteiga	5,00	¼ colher manteiga	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Farinha de trigo	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Leite líquido integral em pó	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	7,98	1,88	*	13,26	0,08	1,47	0,18
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>290,27</b>	<b>9,31</b>	<b>17,26</b>	<b>25,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, escorrer e picar o espinafre. Reservar</li> <li>2. Refogar a cebola e o alho picados com a manteiga;</li> <li>3. Acrescentar o espinafre deixar cozinhar um pouco, em seguida acrescentar o leite líquido, deixar ferver;</li> <li>4. Colocar o trigo peneirado aos poucos, em seguida acrescentar o leite de coco e desligar o fogo;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 56,73</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO (milho verde, manteiga, farinha de trigo, leite em pó integral, leite de coco)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho verde	50,00	2 colheres sopa	50,00	26,60	1,88	*	36,75	1,75	0,16	7,59
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Farinha de trigo	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	7,98	1,88	*	13,26	0,08	1,47	0,18
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>286,99</b>	<b>9,71</b>	<b>14,36</b>	<b>31,08</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dissolver o leite em pó na água filtrada;</li> <li>2. Liquidificar o leite e o milho e reserve;</li> <li>3. Refogar a cebola na manteiga e depois acrescentar aos poucos a mistura de milho mexer sempre;</li> <li>4. Adicionar aos poucos o leite de coco e o trigo dissolvido com um pouco de água até obter um creme grosso;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CUBINHOS DE FRUTAS (banana, mamão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,11	1,46	*	26,64	0,34	0,02	7,04	
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03	
<b>TOTAL EM 100g</b>								<b>68,21</b>	<b>0,85</b>	<b>0,10</b>	<b>17,93</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;											
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.											
<b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 56,14</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ (flocão de arroz, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de arroz	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	129,60	5,68	7,72	14,24
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>316,10</b>	<b>13,85</b>	<b>18,83</b>	<b>34,73</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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;										
4.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 41g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 Colheres 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>344,86</b>	<b>7,04</b>	<b>1,86</b>	<b>76,95</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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;										
4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 41g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO (feijão, cebola, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>331,98</b>	<b>16,31</b>	<b>8,10</b>	<b>50,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o sal;										
3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;										
4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão;										
5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 42,39g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COLORIDO (feijão, couve, abóbora)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>159,80</b>	<b>7,55</b>	<b>4,28</b>	<b>23,40</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Higienizar e cortar em tiras a couve. Reservar; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 5. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 7. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos em seguida acrescente a couve e deixe mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 42,39 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA (feijão, abóbora, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 Colheres de sopa	35,00	33,98	1,03	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>102,30</b>	<b>3,38</b>	<b>5,62</b>	<b>9,73</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 88g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 2h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA E VINAGREIRA (feijão, Abóbora, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>159,80</b>	<b>7,55</b>	<b>4,28</b>	<b>23,40</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Higienizar e cortar em tiras a vinagreira. Reservar; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 5. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 7. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos em seguida acrescente a vinagreira e deixe mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 42,39 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	35,00	33,98	1,03	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>231,48</b>	<b>11,74</b>	<b>5,59</b>	<b>35,22</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Higienizar e picar a couve. 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 a couve e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio.										
7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 76g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ESPINAFRE (feijão, espinafre, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Espinafre	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>159,80</b>	<b>7,55</b>	<b>4,28</b>	<b>23,40</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar 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 deixe mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 42,39g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MAXIXE E QUIABO (feijão, quiabo, maxixe, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>196,56</b>	<b>9,93</b>	<b>4,64</b>	<b>30,33</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Higienizar e cortar em cubos o maxixe e quiabo. 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 primeiro o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida o maxixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até o feijão está macio.										
7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 89,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA E VINAGREIRA (feijão, Abóbora, vinagreira, alho, cebola, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Vinagreira	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>159,80</b>	<b>7,55</b>	<b>4,28</b>	<b>23,40</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
8. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
9. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;										
10. Higienizar e cortar em tiras a vinagreira. Reservar;										
11. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;										
12. Escorrer o feijão e colocar no refogado;										
13. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;										
14. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos em seguida acrescentar a vinagreira e deixe mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora;										
15. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 42,39 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO (frango, cebola, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (sobrecoca)	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,74	1,39	*	104,75	11,37	6,23	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>147,72</b>	<b>12,01</b>	<b>9,30</b>	<b>3,50</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;										
2. Cortar a cebola em rodela. Reservar;										
3. Descongelar e temperar a sobrecoxa com sal, pimenta de cheiro e alho;										
4. Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar o frango, refogar um pouco mais, em seguida coloque para assar;										
5. Quando estiver quase pronto, acrescentar a cebola, deixar por mais 10 minutos no forno e desligar o forno;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 132,30g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGUINHO COLORIDO (frango em cubos, milho verde, cenoura, couve)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango em cubos	60,00	1 bife médio	60,00	43,17	1,39	*	5,77	0,22	0,04	0,88
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Milho verde	25,00	1 colher de sopa	25,00	25,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,23	1,30	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							<b>136,79</b>	<b>9,51</b>	<b>5,65</b>	<b>11,55</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar o cheiro-verde e a couve. Reservar;</li> <li>2. Escorrer o milho verde e reservar;</li> <li>3. Lavar e cortar em cubinhos a cenoura. Reservar;</li> <li>4. Descongelar adequadamente o frango;</li> <li>5. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino e colorau;</li> <li>6. Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio;</li> <li>7. Acrescentar o milho verde, a couve e a cenoura deixe cozinhar por mais 10 minutos e finalizar com o cheiro-verde;</li> <li>8. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 145g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 A- ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGUINHO COZIDO (frango, manjeriçõ, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Manjeriçõ	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>96,67</b>	<b>12,61</b>	<b>4,07</b>	<b>2,07</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar, higienizar e as folhas do manjeriçõ. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;										
3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;										
4. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando o frango estiver quase macio, acrescentar o manjeriçõ e deixe cozinhar até que amoleçam;										
5. Sirva conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 76,47g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

**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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
iogurte de fruta	160,00	1 unidade	160,00	160,00	1,00		157,90	5,54	5,55	23,39	
<b>TOTAL EM 100G</b>								<b>157,90</b>	<b>3,46</b>	<b>3,47</b>	<b>14,62</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 76g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72		26,93	0,56	0,10	6,73	
<b>TOTAL EM 100G</b>								<b>26,93</b>	<b>1,08</b>	<b>0,19</b>	<b>12,86</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88	
<b>TOTAL EM 100G</b>								<b>496,65</b>	<b>25,42</b>	<b>26,90</b>	<b>39,18</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar a embalagem;											
2. Fazer a diluição do leite conforme as instruções da embalagem;											
3. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 190g</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITINHO DA VOVÓ							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 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88	
<b>TOTAL EM 100G</b>								<b>496,65</b>	<b>25,42</b>	<b>26,90</b>	<b>39,18</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 2. Higienizar a embalagem; 2. Fazer a diluição do leite conforme as instruções da embalagem; 3. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 190g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ EM CUBINHOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Maçã em cubinhos	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20		41,64	0,22	0,00	11,37	
<b>TOTAL EM 100G</b>								<b>41,64</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 190g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO (macarrão, cebolinha, colorau, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>141,42</b>	<b>7,17</b>	<b>7,81</b>	<b>51,36</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;										
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;										
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;										
4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;										
5. Adicionar o tomate, sal e colorau;										
6. Mexer e servir conforme o cardápio;										
7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 46,27g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CEBOLINHA (macarrão, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>141,42</b>	<b>7,17</b>	<b>7,81</b>	<b>51,36</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Ferver água com um pouco de sal e óleo;										
2.Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;										
3.Deixar escorrer o macarrão e reservar;										
4.Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;										
5.Adicionar o tomate, sal e colorau;										
6.Mexer e servir conforme o cardápio;										
7.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 46,27g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão, frango, tomate, salsa)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 Col. de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	27,86	4,44	0,99	0,00
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Salsa	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Col. 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>268,50</b>	<b>10,72</b>	<b>5,13</b>	<b>43,81</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e retirar as folhas de salsa dos talos. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente o frango, temperar;</li> <li>Em uma panela aquecida com óleo refogar o frango;</li> <li>Quando o frango já estiver cozido, retire da panela e desfie. Reservar</li> <li>Corte os tomates e refogue com água e óleo até desmancharem e virar um molho. Reservar;</li> <li>Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>Acrescentar o macarrão, o molho de tomate, a salsa e o frango desfiado na panela que o frango foi cozido, misture bem;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 106g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA (macaxeira, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira cozida	90,00	3 colheres de sopa	90,00	67,16	1,34	*	101,70	0,76	0,20	24,29
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>151,42</b>	<b>1,13</b>	<b>0,30</b>	<b>36,17</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a macaxeira e reservar;										
2. Ferver água com um pouco de sal e colocar a macaxeira deixar cozinhar até ficar macia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO EM CUBINHOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Mamão em cubinhos	90,00	4 colheres sopa	90,00	60,00	1,50	*	24,09	0,27	0,07	6,26	
<b>TOTAL EM 100g</b>								<b>40,16</b>	<b>0,46</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar o mamão, cortar em cubos;											
2. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 60,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>725,97</b>	<b>0,41</b>	<b>82,36</b>	<b>0,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 5g</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ (fubá de milho, leite em pó integral, manteiga, açúcar, coco seco ralado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fubá de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Leite em pó integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco seco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>450,18</b>	<b>8,90</b>	<b>20,32</b>	<b>60,76</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Colocar e misturar todos os ingredientes em uma panela;										
2. Levar ao fogo, mexer sem parar até formar uma “papa” e quando soltar do fundo da panela, estará cozido;										
3. Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida;										
4. Levar ao forno até dourar;										
5. Servir conforme o cardápio.										
<b>Sugestão:</b> Caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos.										
<b>RENDIMENTO (g):</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):</b>				<b>TEMPO DE PREPARO:</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO EM CUBINHOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão em cubinhos	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>29,37</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>7,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar o melão e cortar em cubos pequenos; 2. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA EM CUBINHOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Melancia em cubinhos	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50	
<b>TOTAL EM 100 G</b>								<b>32,61</b>	<b>0,88</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e cortar a melancia em cubos pequenos; 2. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM CEBOLINHA E OVOS (carne bovina moída, cebolinha, ovo, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	50,85	1,18	*	69,44	9,88	3,02	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>146,64</b>	<b>14,47</b>	<b>8,92</b>	<b>1,35</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, picar e reservar o cheiro-verde;</li> <li>Higienizar e quebrar os ovos em um refratário e reservar;</li> <li>Temperar a carne moída com sal, pimenta do reino, colorau, alho. Reservar;</li> <li>Refogar a cebola e tomate no óleo, em seguida acrescentar a carne moída e deixar cozinhar sempre com pouco caldo;</li> <li>Depois de cozida, deixar pouco caldo e acrescentar os ovos, mexendo sempre, deixar secar um pouco;</li> <li>Acrescentar o cheiro-verde;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,01g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA COM CANELA (leite em pó integral, aveia, açúcar, canela)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	30,00	6 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
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
Canela em pó	1,50	1 colher chá	1,50	1,50	1,00	*	3,92	0,06	0,05	1,20
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>256,13</b>	<b>15,49</b>	<b>13,22</b>	<b>62,97</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos.</li> <li>2. Colocar em uma panela a aveia, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;</li> <li>3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 60g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE CHOCOLATE (leite em pó integral, chocolate em pó, amido de milho, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Amido de milho	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,14	0,06	0,00	8,71
Chocolate em pó	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	54,64	0,42	0,53	12,83
Leite em pó integral	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>328,09</b>	<b>14,25</b>	<b>15,06</b>	<b>62,89</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Diluir o leite, o amido de milho e o chocolate em pó;</li> <li>Misture bem e acrescente o açúcar;</li> <li>Leve ao fogo médio e mexa até engrossar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 75g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU NUTRITIVO (milho branco, açúcar, leite em pó integral, coco seco ralado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho Branco	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
Canela em pó	1,50	1 colher chá	1,50	1,50	1,00	*	3,92	0,06	0,05	1,20
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>317,06</b>	<b>8,22</b>	<b>19,63</b>	<b>35,79</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Depois de pronto colocar a canela por cima; 5. Servir morno conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OMELETE COLORIDO I (cebolinha, tomate, cenoura ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Cenoura	20,00	1 colher sopa	20,00	18,52	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	1,13	0,09	0,01	0,19
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>99,97</b>	<b>7,73</b>	<b>8,71</b>	<b>2,89</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Higienizar adequadamente os ovos. Reservar; 2.Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; 3.Higienizar e ralar a cenoura. Reservar; 4.Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar o tomate e refogar; 5.Acrescentar os ovos em cima do refogado, acrescentar a cenoura ralada, a cebolinha e o sal; 6.Virar com cuidado a preparação e não deixar queimar; 7.Servir conforme o cardápio. <b>Dica:</b> não bata os ovos, deixe-os inteiros.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 80,87g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OMELETE COLORIDO II (ovo, cheiro-verde, tomate picadinho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Óleo	3,00	½ colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>99,19</b>	<b>7,82</b>	<b>8,88</b>	<b>2,78</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar adequadamente os ovos. Reservar;										
2. Higienizar o cheiro-verde, picar e reservar;										
3. Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar o tomate e refogar;										
4. Acrescentar os ovos em cima do refogado, acrescentar o cheiro-verde e o sal;										
5. Virar com cuidado a preparação e não deixar queimar;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>Dica:</b> não bata os ovos, deixe-os inteiros.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 79,18g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (ovo, manteiga)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>185,51</b>	<b>11,97</b>	<b>14,29</b>	<b>1,50</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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; 5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio; 6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 58,16g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>299,81</b>	<b>7,95</b>	<b>3,10</b>	<b>58,65</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50g</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 5 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ASSADO (peixe, cheiro-verde, pimentão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	¼ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>115,03</b>	<b>14,06</b>	<b>5,84</b>	<b>0,89</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;										
2.Colocar em uma travessa, a cebola em rodela, pimentão, pimenta de cheiro, tomate e cheiro-verde;										
3.Levar ao forno para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos, coberto com papel laminado;										
4.Retirar o papel laminado e deixar secar o caldo que se formará;										
5.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 128g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ENSOPADO (peixe, cenoura, batata inglesa, vinagreira, espinafre)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	107,81	16,74	4,03	0,00
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,52	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Batata inglesa	18,00	½ colher sopa	18,00	16,21	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,16	0,09	0,02	0,22
Espinafre	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>117,77</b>	<b>12,70</b>	<b>6,07</b>	<b>2,40</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e retirar as folhas. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão, colorau, pimenta de cheiro e sal;</li> <li>Cortar em rodela e a cebola. Reservar;</li> <li>Aquecer o óleo em uma panela e colocar o peixe, mexer e em seguida acrescentar a cebola e o tomate;</li> <li>Deixar cozinhar por aproximadamente uns 5 minutos;</li> <li>Colocar o cheiro-verde, a vinagreira e o espinafre;</li> <li>Desligue o fogo e deixe abafado até a hora de servir;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 278g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais  
MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA  
FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO (peixe, tomate, pimentão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,0	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	21,34	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
Cebola	5,00	½ col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Sal	1,00	1/8 de col 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>97,49</b>	<b>14,51</b>	<b>3,85</b>	<b>0,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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. Colocar numa panela o pimentão, cebola, colorau, pimenta de cheiro, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; 6. Acrescentar o peixe ao refogado; 7. Adicionar um pouco de água e deixar refogar em fogo baixo por cerca de 4 minutos para não esbagaçar; 8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 84g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO SABOROSO (carne bovina em cubos, abóbora, vinagreira, maxixe, quiabo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	31,30	1,15	*	12,52	0,55	0,17	1,94
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	2000	13,33	1,50	*	1,16	0,09	0,02	0,22
Maxixe	15,00	1 colher sopa	15,00	14,15	1,06	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Quiabo	20,00	1 colher sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>113,15</b>	<b>13,92</b>	<b>5,22</b>	<b>1,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, descascar, cortar os legumes. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos;</li> <li>Em seguida colocar o maxixe e o quiabo, deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida adicionar a abóbora e a vinagreira e cozinhar por mais 10 minutos.</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 288,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO (farinha branca, caldo de carne ou de peixe)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	30,00	1 ½ de col de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo do peixe ou da carne	160,0	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>349,23</b>	<b>1,50</b>	<b>0,27</b>	<b>85,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Peneirar a farinha branca;										
2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver;										
3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar;										
4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 31g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA (abóbora, leite em pó integral, manteiga)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	70,00	2 colheres sopa	70,00	51,09	1,37	*	20,44	0,89	0,27	3,16
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>226,62</b>	<b>8,71</b>	<b>14,38</b>	<b>15,81</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora;										
2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer;										
3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;										
4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo;										
5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 102,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESA (batata inglesa, manteiga, leite em pó)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>217,32</b>	<b>6,97</b>	<b>8,42</b>	<b>28,94</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa; 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecerem; 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a mistura liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco; 6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COLORIDA (feijão-verde, tomate, cheiro-verde, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebola	10,00	1 colher sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25
Feijão-verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>28,36</b>	<b>1,90</b>	<b>1,15</b>	<b>9,63</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar e cozinhar o feijão verde, escorrer o caldo e reservar; 2. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 52,49g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COLORIDA REFOGADA (vagem, cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Vagem	20,00	1 colher sopa	20,00	18,69	1,27	*	4,65	0,33	0,03	1,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>27,63</b>	<b>1,43</b>	<b>0,19</b>	<b>4,93</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar a cenoura e ralar. Reservar;</li> <li>2. Higienizar a vagem e cortar em pedaços médios. Reservar;</li> <li>3. Refogar a cenoura e vagem, arrumar em uma travessa, passar filmito e conservar na geladeira;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 40,24g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu, beterraba e berinjela)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Berinjela	25,00	1 colher sopa	25,00	22,94	1,09	*	4,50	0,28	0,02	1,02
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>26,35</b>	<b>1,26</b>	<b>0,09</b>	<b>6,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar os legumes e cortar em cubos;</li> <li>2. Refogar até que fiquem macios;</li> <li>3. Cobrir com filmito e conservar na geladeira até a hora de servir;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50,33g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA DE REPOLHO E ABOBRINHA COM TOMATE PICADINHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abobrinha	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	6,43	0,38	0,05	1,43
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>17,48</b>	<b>1,07</b>	<b>0,15</b>	<b>3,80</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e picar p tomate. Reservar;</li> <li>2. Ralar o repolho e refogar;</li> <li>3. Cortar a abobrinha em cubos e refogar;</li> <li>4. Juntar todos os legumes em uma travessa e cobrir com filmito;</li> <li>5. Conservar na geladeira até a hora de servir;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 86g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA NUTRITIVA (beterraba, cenoura, chuchu)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>31,11</b>	<b>1,21</b>	<b>0,13</b>	<b>6,16</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar os legumes e colocar para cozinhar;</li> <li>Depois de cozidos, cortar e cubos pequenos, colocar em uma travessa e cobrir com filmito;</li> <li>Conservar em refrigeração até a hora de servir;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 65g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, rúcula, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	1,68	0,12	0,02	0,33
Rúcula	20,00	1 colher sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>12,68</b>	<b>1,09</b>	<b>0,14</b>	<b>2,47</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar a alface e a rúcula, separar as folhas e colocar em uma travessa;</li> <li>2. Higienizar o tomate, cortar em rodela e colocar junto com as folhas;</li> <li>3. Cobrir com filmito e conservar na geladeira até a hora de servir;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 75g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate em cubos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	1,68	0,12	0,02	0,33
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>12,54</b>	<b>0,89</b>	<b>0,15</b>	<b>2,54</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, cortar e arrumar em uma travessa; 2. Cobrir com filmito e conservar na geladeira; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate, pepino)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>13,23</b>	<b>1,02</b>	<b>0,11</b>	<b>2,74</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, cortar e arrumar em uma travessa; 2. Cobrir com filmito e conservar na geladeira; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DA VOVÓ (pepino, tomate, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	15,38	1,30	*	1,47	0,13	0,00	0,31
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cheiro verde	5,00	1 ½ colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>6,80</b>	<b>1,19</b>	<b>0,14</b>	<b>3,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ABOBRINHA REFOGADA, TOMATE E CEBOLINHA PICADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abobrinha	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	6,43	0,38	0,05	1,43
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>10,82</b>	<b>1,15</b>	<b>0,16</b>	<b>3,77</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar a abobrinha e refogar. Reservar; 2. Higienizar e cortar a cebolinha e reservar; 3. Higienizar e cortar em rodela o tomate e reservar; 4. Temperar com a cebolinha, sal e limão; 5. Cobrir com filme e conservar sob refrigeração até a hora de servir; 6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 61,35g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA REFOGADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	1,68	0,12	0,02	0,33
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>20,04</b>	<b>0,88</b>	<b>0,17</b>	<b>3,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar a alface e separar as folhas. Reservar;</li> <li>2. Higienizar, ralar a cenoura e refogar;</li> <li>3. Arrumar em uma travessa a alface e a cenoura e cobrir com filmito;</li> <li>4. Conservar na geladeira até a hora de servir;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS COLORIDA I (melão, maçã, banana, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	45,00	2 colheres sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Maçã	45,00	2 colheres sopa	45,00	37,50	1,20	*	20,82	0,11	0,00	5,68
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>91,01</b>	<b>2,87</b>	<b>2,40</b>	<b>15,92</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;										
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente com aveia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 145g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS COLORIDA II (banana, laranja, mamão, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	16,54	0,35	0,06	4,13
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
Aveia em flocos	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>69,00</b>	<b>1,62</b>	<b>0,58</b>	<b>17,16</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;										
2.Misturar as frutas cortadas num recipiente com aveia;										
3.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 93,27g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE, TOMATE E CHEIRO-VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>8,05</b>	<b>1,48</b>	<b>0,18</b>	<b>3,10</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar em rodela o tomate e reservar;</li> <li>2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar;</li> <li>3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar;</li> <li>4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 49,07g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA PICADINHA (acelga, manga, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46		3,59	0,25	0,02	0,79	
Manga	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55		14,72	0,25	0,06	3,71	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17		3,93	0,28	0,04	0,80	
<b>TOTAL EM 100g</b>								<b>30,97</b>	<b>1,08</b>	<b>0,18</b>	<b>7,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar as folhas da acelga e colocar em uma travessa;</li> <li>Cotar a manga em cubos e misturar a acelga;</li> <li>Cotar em rodela o tomate e misturar com o restante da salada;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 71,79</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA DE BETERRABA E CENOURA RALADAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>37,05</b>	<b>1,43</b>	<b>0,17</b>	<b>7,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e ralar a cenoura e a beterraba; 2. Refogar por 3 minutos, em seguida colocar em uma travessa e cobrir com filmito; 3. Servir conforme cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 34,45g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA DE CENOURA E REPOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>24,86</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>4,28</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar o repolho, ralar grosseiramente e refogar; 2. Higienizar a cenoura, ralar e refogar; 3. Arrumar tudo em uma travessa, cobrir com filmito; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 35,84</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA DE CHUCHU E CENOURA EM CUBOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>24,76</b>	<b>0,95</b>	<b>0,15</b>	<b>4,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar o repolho e a cenoura, cortar em cubos e refogar; 2. Arrumar tudo em uma travessa, cobrir com filmito; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 36,04</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, maçã, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	16,54	0,35	0,06	4,13
Maçã	45,00	2 colheres sopa	45,00	37,50	1,20	*	23,45	0,08	0,09	6,22
Aveia em flocos	5,00	2 colheres sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>80,80</b>	<b>1,43</b>	<b>0,59</b>	<b>18,86</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 4. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 5. Misturar as frutas cortadas num recipiente com aveia; 6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,74</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA TROPICAL (alface, cebolinha, tomate, feijão-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	1,68	0,12	0,02	0,33
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08
Feijão-verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Tomate	30,00	1 colhe sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>42,25</b>	<b>1,54</b>	<b>0,97</b>	<b>7,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar e cozinhar o feijão verde, escorrer o caldo e reservar;</li> <li>Higienizar o alface a a cebolinha e picar;</li> <li>Higienizar e picar o tomate;</li> <li>Colocar tudo em uma travessa, misturar e cobrir com filmito;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 64,58g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS NUTRITIVA (banana, mamão, leite em pó integral, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	31,58	0,41	0,02	8,34
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
Leite em pó integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>169,30</b>	<b>6,22</b>	<b>5,57</b>	<b>25,36</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar a banana e o mamão e cortar em cubos;</li> <li>Misturar o leite em pó e a aveia;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 81,17</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADINHA DIVERTIDA (alface, beterraba ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	1,68	0,12	0,02	0,33
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>24,94</b>	<b>1,15</b>	<b>0,11</b>	<b>5,52</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a alface e cortar em tiras; 2. Higienizar a beterraba e ralar, acrescentar à alface em uma travessa e cobrir com filmito; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 31,98</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF DE CARNE BOVINA (carne bovina em cubos, leite em pó, cheiro-verde, cebola, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em tirinhas	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,74	1,39	*	93,24	13,48	3,96	0,00
Leite em pó integral	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>178,58</b>	<b>17,47</b>	<b>9,69</b>	<b>4,79</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Dissolva o leite como de costume. Reservar;										
2. Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar;										
3. Descongelar, cortar em tirinhas e temperar a carne com sal, pimenta de cheiro, pimenta do reino, limão, colorau e alho;										
4. Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar a carne, refogar e deixar cozinhar;										
5. Quando estiver cozida, colocar o leite e desligar o fogo, em seguida acrescentar o cheiro-verde picado;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 127g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Abacaxi	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>92,76</b>	<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>23,09</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>82,71</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>86,93</b>	<b>0,55</b>	<b>0,14</b>	<b>21,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>94,95</b>	<b>0,45</b>	<b>0,13</b>	<b>24,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>109,62</b>	<b>0,96</b>	<b>0,37</b>	<b>27,44</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>104,68</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>27,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>96,73</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>24,59</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO ENERGÉTICO (laranja, beterraba)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	100,00	1 unidade	100,00	66,22	1,51	*	30,09	0,65	0,07	7,59
Beterraba	10,00	½ colher sopa	10,00	6,45	1,55	*	3,15	0,13	0,01	0,72
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>119,30</b>	<b>0,90</b>	<b>0,08</b>	<b>30,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar adequadamente a laranja e a beterraba;										
2. Descascar a beterraba e cortar em cubos;										
3. Liquidificar a beterraba em cubos e a laranja em gomos, com água e açúcar e depois peneirar para retirar o bagaço;										
4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 130g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO MISTO (laranja, cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Laranja	100,00	1 unidade	100,00	66,22	1,51	*	34,08	0,71	0,12	8,52
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>109,37</b>	<b>0,95</b>	<b>0,16</b>	<b>27,29</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar adequadamente a laranja e a cenoura;</li> <li>2. Descascar a cenoura e cortar em cubos;</li> <li>3. Liquidificar a cenoura em cubos e a laranja em gomos, com água e açúcar e depois peneirar para retirar o bagaço;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 107,77</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO VITAMINADO (laranja, cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Laranja	100,00	1 unidade	100,00	66,22	1,51	*	34,08	0,71	0,12	8,52
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>109,37</b>	<b>0,95</b>	<b>0,16</b>	<b>27,29</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar adequadamente a laranja e a cenoura;</li> <li>Descascar a cenoura e cortar em cubos;</li> <li>Liquidificar a cenoura em cubos e a laranja em gomos, com água e açúcar e depois peneirar para retirar o bagaço;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 107,77</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>37,83</b>	<b>0,85</b>	<b>0,07</b>	<b>9,61</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 100g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE CARNE (carne bovina em tiras, manjericão, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em tirinhas	180,00	6 colheres sopa	180,00	152,54	1,18	*	219,70	31,75	9,33	0,00
Manjericão	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,28	1,52	*	0,69	0,07	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>251,55</b>	<b>18,34</b>	<b>7,07</b>	<b>0,68</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar adequadamente o manjericão. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente e cortar a carne em tiras, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar e cozinhar a carne com os demais temperos;										
4. Deixa o caldo secar e adicione o manjericão;										
5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):</b>			<b>TEMPO DE PREPARO:</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE FRANGO (filé de frango, manjeriço, tomate, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	6 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Manjeriço	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>171,81</b>	<b>27,11</b>	<b>5,97</b>	<b>0,72</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar adequadamente o manjeriço. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente e cortar o frango em tiras, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos;</li> <li>Deixa o caldo secar e adicione o manjeriço;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 76g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE PEIXE (peixe, alho, cebolinha, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	6 colheres sopa	180,00	100,52	1,79	*	94,49	18,29	2,32	0,01
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebolinha	2,30	1 colher chá	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Limão	5,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>112,14</b>	<b>16,77</b>	<b>4,86</b>	<b>0,51</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente, cortar em tiras e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;</li> <li>Acrescentar bem devagar e deixar fritar;</li> <li>Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;</li> <li>Depois transferir para outra travessa e colocar a cebolinha por cima;</li> <li>Servir conforme o cardápio;</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 109,87</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE DESFIADA (carne moída, cenoura, repolho, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	69,44	9,87	3,02	0,00
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	20,00	1 colher sopa	20,00	18,52	1,16	*	5,56	0,21	0,04	0,84
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,30	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>121,22</b>	<b>12,10</b>	<b>7,11</b>	<b>1,87</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar a carne e temperar com sal, alho e pimenta do reino;</li> <li>2. Higienizar e cortar o repolho em tiras fininhas;</li> <li>3. Higienizar a cenoura e ralar;</li> <li>4. Aquecer uma panela com óleo e refogar os temperos, depois colocar a carne e deixar cozinhar;</li> <li>5. Acrescentar o repolho, a cenoura e o cheiro verde;</li> <li>6. Bater os ovos até dobrar de volume, misturar a carne e colocar numa assadeira e levar ao forno até que esteja assada;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 106g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO (filé de frango, ovo, batata inglesa, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,79	1,39	*	112,09	20,03	2,92	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Batata inglesa	20,00	1/2 colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>162,86</b>	<b>21,51</b>	<b>7,35</b>	<b>1,46</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa e colocar para cozinhar no vapor. Reservar;</li> <li>Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar;</li> <li>Descongelar e temperar o frango com sal, pimenta do reino, limão, colorau e alho;</li> <li>Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar o frango, refogar e deixar cozinhar;</li> <li>Quando estiver cozida, desfiar, em seguida acrescentar o cheiro-verde picado e misturar;</li> <li>Higienizar os ovos, bater as claras em neve, em seguida acrescentar as gemas, juntar com o frango e as batatas em cubos, misturar delicadamente;</li> <li>Colocar em travessa e levar para assar em forno médio;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 142g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA NUTRITIVA (frango, ovo, batata inglesa, beterraba, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Filé de frango	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,79	1,39	*	112,09	20,03	2,92	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Colorau	1,00	1/8 colher 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
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>205,45</b>	<b>14,80</b>	<b>4,87</b>	<b>5,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar;										
2. Descascar e cortar em cubos a batata inglesa e a beterraba, cozinhar no vapor e reservar;										
3. Descongelar e temperar o frango com sal, pimenta do reino, limão, colorau e alho;										
4. Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar o frango, refogar e deixar cozinhar;										
5. Quando estiver cozida, desfiar, em seguida acrescentar o cheiro-verde picado, a batata inglesa e a beterraba e misturar;										
6. Higienizar os ovos, bater as claras em neve, em seguida acrescentar as gemas, juntar com a mistura do frango, misturar delicadamente;										
7. Colocar em travessa e levar para assar em forno médio;										
8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):</b>			<b>TEMPO DE PREPARO:</b>				

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DA FORÇA (abacate, leite em pó integral, açúcar, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 colher sopa	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>287,00</b>	<b>9,51</b>	<b>12,81</b>	<b>35,29</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e cortar o abacate e liquidificar com os outros ingredientes juntamente com água;										
2. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 80g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DO HUCK (abacate, leite em pó integral, açúcar, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 colher sopa	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>287,00</b>	<b>9,51</b>	<b>12,81</b>	<b>35,29</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
3. Higienizar e cortar o abacate e liquidificar com os outros ingredientes juntamente com água;										
4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 80g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA GOSTOSA (banana, mamão, leite integral em pó, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	44,00	2 colheres sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 colher sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>198,38</b>	<b>6,46</b>	<b>6,26</b>	<b>30,76</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar;</li> <li>Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos;</li> <li>Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA MARAVILHA (polpa de goiaba, leite em pó integral, açúcar, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	37,00	0,67	0,40	9,64
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>152,60</b>	<b>4,16</b>	<b>4,13</b>	<b>26,70</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a polpa de goiaba e reservar;										
2. Liquidificar as frutas com água, açúcar, a aveia e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 140g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA MISTA (leite em pó integral, banana, maçã, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50
Maçã	45,00	2 colheres sopa	45,00	37,50	1,20	*	23,45	0,08	0,09	6,22
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Aveia	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>182,57</b>	<b>6,92</b>	<b>6,61</b>	<b>25,55</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, retirar os caroços da maçã, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar;</li> <li>Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos;</li> <li>Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;</li> <li>Acrescentar a aveia em flocos e misturar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 115g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA TROPICAL (polpa de acerola, leite em pó integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de acerola	50,00	2 ½ colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Aveia	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>141,84</b>	<b>4,10</b>	<b>3,84</b>	<b>23,78</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a polpa de acerola e reservar; 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar, a aveia e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 140g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164