



**PROJovem SABERES DA TERRA  
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO - SEMANA  
ENSINO MÉDIO/EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS  
AGOSTO A DEZEMBRO 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

## PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Arroz branco
3. Arroz com vinagreira
4. Arroz temperado (João Gomes e cenoura)
5. Baião de 3 (Arroz, carne bovina e feijão)
6. Banana
7. Caldo de carne bovina moída com couve
8. Caldo de carne bovina moída com legumes (macaxeira, cenoura, couve)
9. Caldo de ovos com cheiro verde
10. Couve refogada
11. Cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, vinagreira e berinjela)
12. Cozidão de carne bovina com legumes (carne bovina, abóbora, batata inglesa, maxixe, quiabo e vinagreira)
13. Farofa
14. Farofa Mistura do Bem (Farinha branca, frango desfiado, pimentão verde, tomate e cebolinha)
15. Farofa Rica (Farinha branca, carne bovina em cubos, repolho, cenoura e manjeriço)
16. Feijão cozido com abóbora
17. Feijoada de carne bovina
18. Galinha cozida com batata inglesa
19. Galinhada
20. Laranja
21. Macarrão ao molho (macarrão, carne moída bovina com tomate e cheiro verde)
22. Macarrão na panelinha (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura e repolho)
23. Macarronada Margarita (macarrão, ovo cozido em rodela, tomate, rúcula e manjeriço)
24. Mamão
25. Melancia
26. Melão
27. Pão
28. Pão massa fina
29. Peixe frito

**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

30. Risoto nutritivo (arroz, frango em cubo, beterraba, vagem e vinagreira)
31. Salada crua (acelga, tomate e limão)
32. Salada crua (alface, pepino, tomate e limão)
33. Salada crua (pepino, tomate e limão)
34. Salada crua (pepino, tomate, rúcula e limão)
35. Salada crua (repolho, tomate, cebolinha e limão)
36. Salada crua (acelga, cebolinha, tomate e limão)
37. Sobrecoxa de frango assada
38. Sopa de feijão, macarrão, carne bovina moída e legumes (maxixe, macaxeira, abóbora, quiabo, vinagreira)
39. Suco de abacaxi
40. Suco de acerola
41. Suco de cajá
42. Suco de caju
43. Suco de goiaba
44. Suco de manga
45. Suco de maracujá
46. Tangerina
47. Torta de sardinha com repolho
48. Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde e limão)

**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
Manjeriço	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

#### **Exemplo: COUVE**

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

#### **Exemplo: OVO**

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

#### 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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Abacaxi	150,00	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45	
<b>TOTAL EM 100g</b>								<b>40,95</b>	<b>0,73</b>	<b>0,10</b>	<b>10,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 2. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 150,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,09	0,92	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>379,49</b>	<b>6,71</b>	<b>5,46</b>	<b>73,28</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.										
1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 95 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	½ xicara	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
Vinagreira	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>335,66</b>	<b>6,40</b>	<b>3,18</b>	<b>68,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Refogar as folhas de vinagreira (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ TEMPERADO (arroz, cenoura, João Gomes)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Cenoura	25,0	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
João gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	6,92	0,57	0,05	1,60
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>364,48</b>	<b>7,38</b>	<b>3,40</b>	<b>74,03</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2.Lavar, higienizar e separar as folhas de João Gomes; 3.Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o João Gomes, o sal, colorau e o arroz; 4.Refogar bem e depois acrescentar água; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. 6.Servir conforme o cardápio.										
<b>REDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 241 g</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

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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (arroz, carne bovina, feijão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	1,04
Arroz	90,00	3 colheres de sopa	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	322,01
Carne bovina em cubos	90,00	3 colheres de sopa	90,00	75,00	1,20	*	108,02	15,61	4,59	108,02
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	1,38
Feijão	30,00	1 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	95,83
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,76
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	8,84
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,39
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,07
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,66
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>257,12</b>	<b>13,41</b>	<b>2,99</b>	<b>42,80</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar a carne conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar;</li> <li>2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a carne temperada e deixar refogar;</li> <li>3. Acrescentar o feijão e deixar cozinhar um pouco;</li> <li>4. Acrescentar o arroz e deixar terminar de cozinhar;</li> <li>5. Retirar do fogo, deixar amornar;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	90,00	1 unidade média	90,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100 G							98,25	1,27	0,07	25,96
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO: 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 90 g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM 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 moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	108,81	13,54	5,64	0,00
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,86	1,12	*	4,83	0,51	0,10	0,77
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,82	1,17	*	1,97	0,14	0,02	0,40
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>							<b>202,82</b>	<b>8,20</b>	<b>3,25</b>	<b>34,95</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar e temperar a carne com sal, alho, pimenta do reino, pimenta de cheiro, limão e colorau;										
2. Colocar em uma panela o óleo, a cebola, o tomate e a carne moída e deixar refogar bem;										
3. Deixar cozinhar, quando a carne estiver macia, acrescentar a couve em tiras;										
4. Acrescente a farinha peneirada aos poucos até engrossar um pouco;										
5. Finalizar acrescentando o cheiro-verde picado;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>REDIMENTO: 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 142,00 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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES (macaxeira, 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)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	3,00	2,24	1,34	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina moída	40,00	2 colheres de sopa	1,00	0,92	1,09	*	45,52	6,47	1,98	0,00
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	40,00	33,33	1,20	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Couve	3,00	1 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,49	0,05	0,01	0,08
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	3,00	1,83	1,64	*	1,00	0,12	0,03	8,92
Limão	3,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Macaxeira	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,24	1,34	*	3,39	0,03	0,01	0,81
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Cenoura	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,78	0,03	0,01	0,12
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>113,81</b>	<b>10,84</b>	<b>6,38</b>	<b>16,85</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal;</li> <li>2. Higienizar e cortar em cubos os legumes;</li> <li>3. Higienizar e cortar em tiras finas as folhas de couve;</li> <li>4. Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia;</li> <li>5. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar;</li> <li>6. Depois de a carne estar cozida acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar;</li> <li>7. Deixar cozinhar mais um pouco;</li> <li>8. Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 77,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 h e 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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CHEIRO VERDE (ovo, farinha branca, cebolinha, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Farinha branca	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebolinha	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	3,0	1 colher sopa	3,0	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
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 100 G</b>							<b>185,85</b>	<b>6,70</b>	<b>7,59</b>	<b>22,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;</li> <li>Refogar o alho, cebola, limão, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e tomate numa panela aquecida com óleo;</li> <li>Acrescentar água e aos poucos a farinha branca peneirada, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;</li> <li>Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal;</li> <li>Deixar cozinhar;</li> <li>Por último acrescentar o cheiro-verde picado;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Couve manteiga	30,00	1 colher de sopa	30,00	18,29	1,64	*	4,95	0,53	0,10	0,79	
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 de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>								<b>122,74</b>	<b>2,23</b>	<b>11,71</b>	<b>3,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, secar e descartar o talo central das folhas de couve;</li> <li>Empilhar as folhas, enrolar e formar um charutinho e cortar em fatias bem finas. Reservar;</li> <li>Aquecer em uma frigideira o óleo e colocar o alho e mexer por 1 minuto;</li> <li>Adicionar a couve fatiada na frigideira, temperar com uma pitada de sal e refogar por cerca de 2 minutos até começar a murchar;</li> <li>Retirar do fogo, transferir para uma tigela;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100G</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):39,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (inhame, abóbora, vinagreira, berinjela)							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 de sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,82	7,06	2,07	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,00	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Inhame	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,06	1,36	*	21,33	0,45	0,05	5,12
Berinjela	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,35	1,09	*	3,60	0,22	0,02	0,81
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>107,14</b>	<b>8,42</b>	<b>5,27</b>	<b>8,34</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente carne e refogar com os temperos;										
3. Deixar cozinhar até amolecer;										
4. Adicionar os legumes cortados;										
5. Mexer para misturar tudo e deixar cozinhar até amolecer os legumes;										
6. Servir conforme o cardápio										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 147,00 g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (abóbora, batata inglesa, maxixe, quiabo, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	30,00	1 colher de sopa	30,00	27,78	1,08	*	11,11	0,49	0,15	1,72
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina	90,00	3 colheres de sopa	90,00	75,00	1,20	*	102,42	14,57	4,46	0,00
Maxixe	30,00	1 colher de sopa	40,00	28,57	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Quiabo	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,39	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55
Batata inglesa	30,00	1 colher de sopa	30,00	27,03	1,11	*	17,40	0,48	0,00	3,97
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,00	0,28	0,05	0,65
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>115,72</b>	<b>13,29</b>	<b>4,96</b>	<b>3,77</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar a carne bovina com os demais temperos;										
4. Cozinhar a carne com os legumes por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tudo.										
5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 205,00g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 h e 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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA (farinha branca, manteiga, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>426,33</b>	<b>1,34</b>	<b>20,06</b>	<b>61,10</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha branca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Ter cuidado para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA MISTURA DO BEM (farinha branca, frango desfiado, vagem, repolho, pimentão verde, cebolinha, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Filé de frango	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	49,78	8,89	1,30	0,00
Vagem	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,69	1,27	*	4,26	0,31	0,03	0,92
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	1,22	0,06	0,01	0,28
Pimentão	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher 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
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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>273,01</b>	<b>10,36</b>	<b>8,65</b>	<b>38,69</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar o frango adequadamente, temperar, cozinhar e desfiar. Reserve;</li> <li>2. Lavar, higienizar e cortar a cebolinha, vinagreira, pimentão, repolho, vagem, reserve;</li> <li>3. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;</li> <li>4. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);</li> <li>5. Adicionar os outros temperos, o frango desfiado e os vegetais cortados;</li> <li>6. Acrescentar toda farinha branca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO: 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 164 g</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

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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA RICA (farinha branca, carne bovina em cubos, repolho, cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Carne	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	51,44	7,43	2,18	0,00
Repolho	20,00	2 colheres de sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,78	0,14	0,02	0,63
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	5,41	0,20	0,04	0,82
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>305,41</b>	<b>8,29</b>	<b>5,31</b>	<b>55,54</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, higienizar e ralar a cenoura e o repolho. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;</li> <li>Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia. Desfiar;</li> <li>Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia;</li> <li>Acrescentar os vegetais ralados a farofa de carne;</li> <li>Retirar do fogo, deixar amornar;</li> <li>servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO: 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 157 g</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

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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM 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	40,00	2 Colher de sopa	40,00	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
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>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. 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 abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 88,00</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	90,00	1 colher de servir cheia	90,00	76,27	1,18	*	109,85	15,88	4,66	0,00
Feijão	30,00	1 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	17,83
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,00	0,05	0,01	0,11
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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>176,08</b>	<b>16,18</b>	<b>5,93</b>	<b>14,27</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar;</li> <li>Higienizar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro, picar e reservar;</li> <li>Higienizar o feijão;</li> <li>Aquecer na panela de pressão o óleo e adicionar o alho e a cebola e refogar;</li> <li>Acrescentar a carne e refogar até incorporar o tempero e em seguida acrescentar o feijão e deixar cozinhar na panela de pressão;</li> <li>Retirar do fogo, deixar amornar e porcionar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 162,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHA COZIDA COM BATATA INGLESIA							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)	180,00	1 bife médio	180,00	150,00	1,39	*	178,74	32,29	4,53	0,00
Batata inglesa	40,00	2 colheres de sopa	40,00	36,03	1,11	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	3,00	2 colheres de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Óleo	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>169,74</b>	<b>26,77</b>	<b>5,89</b>	<b>0,76</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar os bifes, temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal; 2. Refogar e deixar cozinhar até ficar macio; 3. Higienizar e cortar em cubos a batata inglesa e adicionar aos bifes e deixar terminar de cozinhar; 4. Retirar do fogo e deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (frango, arroz, alho, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,74	1,39	*	97,68	7,10	7,47	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
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>283,87</b>	<b>9,64</b>	<b>8,85</b>	<b>39,81</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Descongela adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e temperar com alho, sal, pimenta do reino, limão e colorau;										
2.Em uma panela aquecida com óleo refogar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro;										
3.Acrescentar o frango, refogar e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos;										
4.Adicionar o arroz e a água fervente ao frango. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até que tudo fique macio;										
5.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO: 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 119 g</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

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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 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. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO: 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 90 g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO (macarrão, carne moída bovina, 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)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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 de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
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>250,56</b>	<b>11,04</b>	<b>5,96</b>	<b>37,23</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar os vegetais. 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>Escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne moída, temperar e refogar a carne moída com alho, colorau, pimenta de cheiro e sal;</li> <li>Refogar a cebola e o tomate no óleo e adicionar a carne moída, refogar e deixar cozinhar com pouco caldo até que fique macia;</li> <li>Adicionar o macarrão cozido e o cheiro verde na carne moída;</li> <li>Mexer para misturar tudo;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO: 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 147 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 50 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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO NA PANELINHA (macarrão, carne bovina desfiada, 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)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40		2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16		6,47	0,24	0,05	0,98
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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 de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
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>187,41</b>	<b>8,87</b>	<b>2,94</b>	<b>30,37</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar em tiras fina o repolho e ralar a cenoura. 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>Escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, pimenta de cheiro e sal;</li> <li>Aquecer o óleo e refogar a cebola e o tomate e acrescentar a carne moída, refogar e deixar cozinhar com pouco caldo até que fique macia;</li> <li>Acrescentar à carne já cozida a cenoura ralada e o repolho, deixar ferver por uns 2 minutos;</li> <li>Adicionar o macarrão cozido e o cheiro verde na carne moída;</li> <li>Mexer para misturar tudo;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO: 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 147 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 50 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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA MARGARITA (macarrão, ovo cozido em rodelas, tomate, rúcula, manjeriço)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Ovo	55,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12		56,22	5,12	3,50	0,64
Rúcula	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Manjeriço	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
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>216,90</b>	<b>9,19</b>	<b>4,91</b>	<b>32,99</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar em tiras o tomate. Reservar;</li> <li>Higienizar e retirar as folhas de rúcula e manjeriço dos talos. 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>Escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>Higienizar os ovos e colocar para cozinhar por 12 minutos;</li> <li>Em seguida descascar e cortar em rodelas;</li> <li>Adicionar o macarrão cozido aos ovos em rodelas, rúcula, manjeriço;</li> <li>Mexer para misturar tudo;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO: 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 147 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 50 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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	57,69	1,56	*	23,17	0,26	0,07	6,02
<b>TOTAL EM 100 G</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; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>32,61</b>	<b>0,88</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 200 G</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>29,37</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>7,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Higienizar a melão e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,00</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 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 100 G</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): 100,00</b>			<b>RENDIMENTO (g): 50 g</b>				<b>RENDIMENTO (g): 15 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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa fina	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	177,62	2,58	6,54	27,92
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>355,23</b>	<b>5,15</b>	<b>13,08</b>	<b>55,83</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>RENDIMENTO (g): 50 g</b>				<b>RENDIMENTO (g): 15 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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	157,89	1,14	*	148,42	28,74	3,65	0,02
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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100 G</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, alho e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 5. Servir conforme cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):190,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO NUTRITIVO (arroz, filé de frango em cubos, beterraba, vagem, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Filé de frango	60,00	2 colheres de sopa	60,00	43,16	1,39	*	43,56	7,78	1,14	0,00
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55		6,30	0,25	0,01	1,43
Vagem	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
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
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
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 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>245,63</b>	<b>12,00</b>	<b>4,64</b>	<b>38,38</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e ralar a beterraba. Reservar;										
2. Higienizar e cortar a vagem. Reservar;										
3. Higienizar a vinagreira e soltar as folhas dos talos. Reservar;										
4. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos;										
5. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por 5 minutos;										
6. Acrescentar a beterraba ralada, a vagem e a vinagreira;										
7. Cozinhar até amolecer todos os ingredientes.										
8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO: 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO: 131 g</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

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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, tomate e limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>20,57</b>	<b>1,24</b>	<b>0,14</b>	<b>4,16</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Regar com limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, cebolinha, tomate e limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Cebolinha	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,70	1,15	*	1,70	0,16	0,03	0,29
Tomate	30,00	1 colher de sobremesa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>18,67</b>	<b>1,33</b>	<b>0,17</b>	<b>4,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Regar com limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 75,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino, tomate e limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	2 colheres de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>12,62</b>	<b>1,11</b>	<b>0,12</b>	<b>2,59</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Regar com limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, tomate e limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>15,58</b>	<b>0,99</b>	<b>0,10</b>	<b>3,03</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Regar com limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, tomate, rúcula e limão)							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 de sopa	20,00	15,38	1,30	*	1,47	0,13	0,00	0,31
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37		3,36	0,24	0,04	0,69
Rúcula	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>13,51</b>	<b>1,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,76</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. Regar com limão;</li> <li>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 70 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, cebolinha, tomate e limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Cebolinha	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,74	1,15	*	4,24	0,41	0,08	0,73
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>19,03</b>	<b>1,35</b>	<b>0,24</b>	<b>4,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Regar com limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 60,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sobrecoxa de frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	329,61	20,02	27,06	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>359,52</b>	<b>20,17</b>	<b>30,07</b>	<b>0,84</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal; 2.Assar o frango numa forma untada com óleo. 3.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 144 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 min</b>			

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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO, CARNE BOVINA MOÍDA E LEGUMES (maxixe, macaxeira, abóbora, quiabo, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	152,54	1,18	*	219,70	31,75	9,33	0,00
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Feijão	20,00	1 colher sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,40	2,94	0,18	9,01
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
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
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>152,63</b>	<b>6,84</b>	<b>4,27</b>	<b>21,62</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;</li> <li>Preparar o feijão de acordo com procedimento normal;</li> <li>Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;</li> <li>Acrescentar a macaxeira, macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar o quiabo, maxixe e a abóbora;</li> <li>Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado;</li> <li>Deixar ferver por cerca de 2 minutos;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 144 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 min</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 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>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 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)
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Polpa de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
<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 a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):110,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 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)
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Polpa de Cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
<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 a polpa com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 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>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 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 a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 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): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100 G							37,83	0,85	0,07	9,61
<b>MODO DE MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE SARDINHA COM LEGUMES (cenoura, repolho, chuchu)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sardinha em conserva de óleo	90,00	1 colher de servir cheia	90,00	90,00	1,00	*	256,48	14,35	21,64	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Repolho branco	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	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
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>203,65</b>	<b>23,15</b>	<b>9,39</b>	<b>5,54</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar as latas de sardinha, abrir, por em uma bacia e despedaçar com a ajuda de um garfo e temperar com pimenta do reino, colorau e sal;</li> <li>Em uma frigideira aquecer óleo e adicionar o alho, a cebola, a pimenta de cheiro e refogar;</li> <li>Deixar dar uma leve fritada fazendo um mexido e retirar do fogo;</li> <li>Cozinhar no vapor a cenoura, o repolho e o chuchu picados e depois adicionar ao mexido de sardinha;</li> <li>Bater em neve as claras dos ovos e depois adicionar as gemas;</li> <li>Em um tabuleiro untado com manteiga ou óleo, despejar um pouco dos ovos batidos, espalhar e adicionar ao mexido e depois cobrir com o restante dos ovos batidos;</li> <li>Deixar assar por 45 minutos em forno médio preaquecido;</li> <li>Retirar do fogo e deixar amornar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 222,00g</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 PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio / Educação de Jovens e Adultos MODALIDADE DE ENSINO: Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (cebola, cheiro verde, tomate e limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebola	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54
Cheiro verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>28,54</b>	<b>1,80</b>	<b>0,23</b>	<b>5,89</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os legumes, picar e misturar;										
2. Manter sobre refrigeração até o momento de servir;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 66,00g</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