

## FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO II CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024



**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUES

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

## PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Abacaxi em rodela
3. Achocolatado
4. Achocolatado quente
5. Arroz branco
6. Arroz campestre (Arroz, carne suína cubos, cenoura, milho, vagem e cebolinha)
7. Arroz com couve
8. Arroz com feijão
9. Arroz de cenoura
10. Arroz de vinagreira
11. Arroz mar (arroz, sardinha e cheiro verde)
12. Arroz maranhense (arroz, isca de carne, abóbora, cebolinha)
13. Arroz Maria Isabel
14. Arroz rico (arroz, ovo, cenoura ralada e cebolinha)
15. Arroz temperado (arroz, frango, pimentão e abobrinha)
16. Baião de dois (Arroz e feijão)
17. Banana
18. Batata doce cozida
19. Beiju recheado (beiju, frango desfiado e cebolinha)
20. Bife de carne bovina
21. Biscoito salgado
22. Bisteca suína frita
23. Bolo de milho
24. Café
25. Caldo de carne moída com João gomes
26. Caldo de feijão com carne desfiada e couve
27. Caldo forte (carne moída, abóbora e couve)
28. Carne bovina assado
29. Carne cozida com batata inglesa e vinagreira
30. Carne suína assada de panela
31. Cuscuz de Arroz
32. Cuscuz de milho
33. Cuxá
34. Farofa

35. Farofa baião (farinha, feijão verde, carne em isca, cheiro verde, tomate e cebola)
36. Farofa de fava com carne em cubos e salsa
37. Farofa maranhense raiz (farinha amarela, isca de carne, cebola e cebolinha)
38. Farofa Maravilha (farinha amarela, carne bovina, feijão e cebolinha)
39. Farofa reforçada (farinha, frango e cenoura)
40. Farofa simples (farinha e ovo)
41. Feijão carioca
42. Feijão carioca com abóbora e couve
43. Feijão carioca com vinagreira e cenoura em rodela
44. Feijão com couve
45. Feijão com maxixe e quiabo
46. Feijão preto simples
47. Feijão simples
48. Feijão verde com quiabo e couve
49. Feijoada de carne suína com legumes (abóbora, batata inglesa)
50. Fígado trinchado acebolado
51. Filé de frango frito
52. Frango ao molho com batata inglesa e cenoura
53. Frango assado
54. Frango caipira (frango ao molho, berinjela e manjeriço)
55. Frango com quiabo
56. Frango cozido com maxixe, quiabo e inhame
57. Frango refogado com pimentão verde
58. Galinhada
59. Iogurte de fruta
60. Isca de frango com cebola e tomate
61. Laranja
62. Leite
63. Maça
64. Macarrão
65. Macarrão à bolonhesa (macarrão, carne moída e manjeriço)
66. Macarrão já quero (macarrão, carne desfiada e cebolinha)
67. Macarrão tipo lasanha (macarrão, frango desfiado ao molho branco, milho e cenoura ralada)
68. Macarronada com sardinha
69. Macarronada mista (macarrão, carne moída e ovo cozido)
70. Macaxeira cozida
71. Mamão
72. Manteiga
73. Melancia
74. Melão

75. Mexido de carne moída bovina com maxixe
76. Mexido de frango com repolho
77. Mexido rico (frango desfiado, repolho, cenoura)
78. Ovos mexidos
79. Ovos mexidos com cebolinha
80. Ovos temperados (tomate, cebola e cheiro verde)
81. Pão
82. Peixe cozido
83. Peixe escabeche com pimentão em rodela e cebola
84. Peixe frito
85. Pirão
86. Purê de batata inglesa
87. Purê de macaxeira
88. Risoto cremoso (carne moída, abóbora e feijão verde), salada crua (tomate picado e cheiro verde)
89. Salada cozida (chuchu e cebolinha)
90. Salada crua (acelga e pepino)
91. Salada crua (acelga e rúcula)
92. Salada crua (alface e pepino)
93. Salada crua (alface e tomate)
94. Salada crua (alface, cenoura ralada e tomate)
95. Salada crua (cenoura ralada e beterraba ralada)
96. Salada crua (repolho e beterraba ralados)
97. Salada crua (repolho e cebolinha)
98. Salada crua (repolho e cheiro verde)
99. Salada crua (tomate, cebola e cebolinha)
100. Salada crua (tomate, pepino e manjerição)
101. Salada de fruta (laranja, abacaxi e mamão)
102. Salada tipo vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)
103. Sopa de carne com legumes (couve, beterraba, batata inglesa)
104. Sopa de frango com legumes (batata inglesa, João Gomes, cenoura, abobrinha)
105. Sopa de frango com legumes (inhame, abóbora, beterraba, vagem e vinagreira)
106. Sopa de frango e macarrão (frango, macarrão, abóbora, vinagreira e chuchu)
107. Suco de abacaxi com hortelã
108. Suco de acerola
109. Suco de cajá
110. Suco de caju
111. Suco de goiaba
112. Suco de manga
113. Suco de maracujá
114. Tangerina

- 115. Tangerina
- 116. Torrada
- 117. Torta de carne
- 118. Vinagrete (cebola, tomate e cheiro verde)
- 119. Vitamina de abacate
- 120. Vitamina de goiaba
- 121. Vitamina de maracujá

## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

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

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

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

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

#### **Exemplo: COUVE**

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

#### **Exemplo: OVO**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**



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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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

### **DESSALGUE**

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                |                             |        |      |                       |                          |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-----------------------------|--------|------|-----------------------|--------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                             |        |      |                       |                          |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI                                                                                                                                    |                   |                |                             |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)        | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Abacaxi                                                                                                                                                        | 150,0             | 1 fatia média  | 150,0                       | 84,75  | 1,77 | *                     | 40,95                    | 171,34     | 0,73       | 0,10       |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                 |                   |                |                             |        |      |                       | 40,95                    | 171,34     | 0,73       | 0,10       |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar e retirar a casca;<br>2. Servir de acordo com cardápio.                                                                      |                   |                |                             |        |      |                       |                          |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                            |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 84,75 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 min |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                |                             |        |      |                       |                         |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-----------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                             |        |      |                       |                         |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI EM RODELAS                                                                                                                         |                   |                |                             |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)       | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Abacaxi                                                                                                                                                        | 150,0             | 1 fatia média  | 150,0                       | 84,75  | 1,77 | *                     | 40,95                   | 171,34     | 0,73       | 0,10       |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                 |                   |                |                             |        |      |                       | 40,95                   | 171,34     | 0,73       | 0,10       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Higienizar e retirar a casca;<br>2.Servir de acordo com cardápio.                                                                 |                   |                |                             |        |      |                       |                         |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                            |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 84,75 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO:20 min |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                            |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                             |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO                                                                                                                                                                           |                |                    |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Achocolato em pó                                                                                                                                                                                           | 30,00          | 2 colheres de sopa | 30,00                    | 30,00  | 1,00 | *                  | 120,31                       | 1,26    | 0,65    | 27,35   |
| Leite em pó integral                                                                                                                                                                                       | 15,00          | 1 colher de sopa   | 15,00                    | 15,00  | 1,00 | *                  | 74,50                        | 3,81    | 4,04    | 5,88    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                             |                |                    |                          |        |      |                    | 269,30                       | 8,89    | 8,72    | 39,11   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;<br>2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos. |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                      |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 45 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                            |                |                          |                            |        |      |                    |                          |              |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                             |                |                          |                            |        |      |                    |                          |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO QUENTE                                                                                                                                                                    |                |                          |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA           | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Leite integral em pó                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 2 colheres de sopa cheia | 30,00                      | 30,00  | 1,00 | *                  | 60,15                    | 251,68       | 0,63         | 0,33         |
| Achocolatado em pó                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa cheia   | 20,00                      | 20,00  | 1,00 | *                  | 149,00                   | 623,40       | 7,63         | 8,07         |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                             |                |                          |                            |        |      |                    | <b>464,77</b>            | <b>18,35</b> | <b>18,66</b> | <b>56,51</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;<br>2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos. |                |                          |                            |        |      |                    |                          |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g):</b>                                                                                                                                                                                     |                |                          | <b>PESO DA PORÇÃO (g):</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:</b> |              |              |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                 |                |                   |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>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          | 2 ½ colheres sopa | 90,00                     | 90,00  | 1,00 | *                  | 250,45                       | 5,01    | 0,23    | 55,13   |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 dente alho    | 1,00                      | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                        | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1/2 colher sopa   | 3,00                      | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher café     | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa   | 0,10                      | 0,10   | 1,00 | *                  | 0,83                         | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                   |                           |        |      |                    | 368,29                       | 6,86    | 3,48    | 74,91   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                   |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                          |                |                   | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                   |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                        |                |                   |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                   |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 70,00          | 2 ½ colheres sopa | 70,00                     | 70,00  | 1,00 | *                  | 250,45                       | 5,01    | 0,23    | 55,13   |
| Feijão mulata gorda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18,00          | 1 colher sopa     | 18,00                     | 17,48  | 1,03 | *                  | 21,21                        | 0,55    | 0,55    | 3,55    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 dente alho    | 1,00                      | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                        | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1/2 colher sopa   | 3,00                      | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher sopa   | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 3,61                         | 0,38    | 0,07    | 0,58    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher café     | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher sopa   | 0,10                      | 0,10   | 1,00 | *                  | 0,83                         | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                   |                           |        |      |                    | 336,11                       | 9,97    | 1,52    | 69,26   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhar o feijão mulata gorda como de costume e reservar;<br>2. Higienizar a cebola, picar e reservar;<br>3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão mulata gorda e deixar cozinhar por mais 10 minutos;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                   |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                   | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                        |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                   |                |                        |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CAMPESTRE (Arroz, carne suína em cubos, cenoura, milho, vagem e cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                        |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                       |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA         | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                               | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 45,00          | 1/4 xícara             | 45,00                            | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                                       | 3,22         | 0,15        | 35,44        |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 1 colher de sopa       | 30,00                            | 25,21  | 1,19 | *                  | 44,28                                        | 5,70         | 2,21        | 0,00         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15,00          | 1 colher de sopa       | 15,00                            | 12,93  | 1,16 | *                  | 3,88                                         | 0,14         | 0,03        | 0,59         |
| Milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12,00          | ½ colher de sopa       | 12,00                            | 12,00  | 1,00 | *                  | 16,58                                        | 0,79         | 0,07        | 3,43         |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher de sopa       | 20,00                            | 15,75  | 1,27 | *                  | 3,92                                         | 0,28         | 0,03        | 0,84         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de sopa       | 5,00                             | 4,35   | 1,15 | *                  | 0,85                                         | 0,08         | 0,02        | 0,15         |
| 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           | 1/6 de colher de sopa  | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                         | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/ 8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                         | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ unidade              | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                         | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/ 8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                         | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| 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         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1 colher de chá        | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                         | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher de sopa       | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                         | 0,04         | 0,01        | 0,19         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ colher de sopa       | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                         | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher de chá        | 5,00                             | 2,38   | 2,10 |                    | 0,76                                         | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                        |                                  |        |      |                    | <b>329,70</b>                                | <b>17,86</b> | <b>6,93</b> | <b>48,17</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos;<br>2. Higienizar e cortar os legumes e reserve;<br>3. Aquecer o óleo e refogar a carne com os legumes;<br>4. Adicionar o arroz, água fervente, o colorau e o sal deixar cozinhar até amolecer;<br>4. Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz; servir conforme o cardápio. |                |                        |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 158 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                         |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ 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) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 90,00          | ½ xícara              | 90,00                 | 90,00  | 1,00 | *                  | 250,45                       | 5,01    | 0,23    | 55,13   |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                 | 13,33  | 1,50 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                  | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                        | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1/2 colher de sopa    | 3,00                  | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 3,61                         | 0,38    | 0,07    | 0,58    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                  | 3,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 0,10                  | 0,10   | 1,00 | *                  | 0,83                         | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                       |        |      |                    | 273,76                       | 5,49    | 2,31    | 56,15   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar a couve em tiras;<br>2. Colocar o alho a cebola em uma panela e refogar, depois acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente;<br>4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 101 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                           |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                               |                |                           |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO (Arroz e feijão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                           |                       |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA            | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 90,00          | ½ xícara                  | 90,00                 | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                       | 6,44    | 0,30    | 70,88   |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 2 colheres de sopas cheia | 30,00                 | 29,13  | 1,03 | *                  | 35,34                        | 0,92    | 0,91    | 5,92    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de café          | 3,00                  | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de colher de sopa     | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 do dente de alho      | 1,00                  | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa     | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1/2 colher de sopa        | 5,00                  | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                           |                       |        |      |                    | 300,63                       | 5,83    | 3,28    | 60,18   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;<br>2. Escorrer o feijão e reservar;<br>3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>4. Acrescentar o feijão e refogar;<br>5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;<br>6. Misturar o arroz ao feijão;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                           |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                           | PESO DA PORÇÃO: 131 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                   |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 70,00          | 2 ½ colheres sopa | 70,00                      | 70,00  | 1,00 | *                  | 250,45                       | 5,01    | 0,23    | 55,13   |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 col. de sopa    | 20,00                      | 17,24  | 1,16 | *                  | 8,00                         | 0,35    | 0,11    | 1,24    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 dente alho    | 1,00                       | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                        | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1/2 colher sopa   | 3,00                       | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa   | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 3,61                         | 0,38    | 0,07    | 0,58    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher café     | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa   | 0,10                       | 0,10   | 1,00 | *                  | 0,83                         | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                   |                            |        |      |                    | 294,91                       | 5,68    | 2,44    | 60,36   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;<br>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.<br>5. Servi conforme o cardápio. |                |                   |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                   | PESO DA PORÇÃO (g): 128,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
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) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70,00          | 2 ½ colheres sopa | 70,00                     | 70,00  | 1,00 | *                  | 250,45                       | 5,01    | 0,23    | 55,13   |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15,0           | 1 ½ galho         | 15,00                     | 10,00  | 1,50 | *                  | 2,60                         | 0,21    | 0,04    | 0,49    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/3 dente alho    | 1,00                      | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                        | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1/2 colher sopa   | 3,00                      | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher sopa   | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 3,61                         | 0,38    | 0,07    | 0,58    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher café     | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa   | 0,10                      | 0,10   | 1,00 | *                  | 0,83                         | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                   |                           |        |      |                    | 335,66                       | 6,40    | 3,18    | 68,24   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;<br>2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;<br>3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;<br>4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;<br>5. Deixe cozinhar;<br>6. Sirva em seguida, conforme o cardápio. |                |                   |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                   | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                              |                |                       |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MAR (ARROZ, SARDINHA E CHEIRO VERDE)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70,00          | 2 ½ colheres sopa     | 70,00                       | 70,00  | 1,00 | *                  | 250,45                       | 5,01    | 0,23    | 55,13   |
| Sardinha em conserva de óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,00          | 2 colheres de sopa    | 30,00                       | 30,00  | 1,00 | *                  | 113,99                       | 6,38    | 9,62    | 0,00    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                        | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/3 dente alho        | 1,00                        | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                        | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1/2 colher sopa       | 3,00                        | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 3,61                         | 0,38    | 0,07    | 0,58    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                        | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 0,10                        | 0,10   | 1,00 | *                  | 0,83                         | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                             |        |      |                    | 282,96                       | 9,77    | 11,64   | 33,53   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente as latas de sardinha e depois abrir. Reservar;<br>2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;<br>3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;<br>4. Em seguida acrescentar a sardinha e o cheiro verde e misturar bem;<br>5. Deixe cozinhar por 5 minutos;<br>6. Sirva em seguida, conforme o cardápio. |                |                       |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                   |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                   |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARANHENSE (ARROZ, ISCA DE CARNE, ABÓBORA E CEBOLINHA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                   |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 70,00          | 2 ½ colheres sopa | 70,00                       | 70,00  | 1,00 | *                  | 250,45                       | 5,01    | 0,23    | 55,13   |
| Isca de carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 60,00          | 2 colheres sopa   | 60,00                       | 53,27  | 1,12 | *                  | 72,75                        | 10,35   | 3,17    | 0,00    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2,30           | 1 colher sopa     | 2,30                        | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 dente alho    | 1,00                        | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                        | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1/2 colher sopa   | 3,00                        | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1/6 colher sopa   | 5,00                        | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                         | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa   | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ unidade         | 5,00                        | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa   | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 3,61                         | 0,38    | 0,07    | 0,58    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ unidade         | 5,00                        | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa   | 0,10                        | 0,10   | 1,00 | *                  | 0,83                         | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                   |                             |        |      |                    | 243,69                       | 10,97   | 3,14    | 41,21   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras;<br>2. Temperar a carne com sal, colorau, pimenta do reino, limão e alho;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne;<br>4. Em seguida adicionar o arroz e deixar cozinhando por 20 minutos, acrescentar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos, em seguida acrescentar a cebolinha;<br>5. Deixe cozinhar por 5 minutos;<br>6. Sirva em seguida, conforme o cardápio. |                |                   |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                   | PESO DA PORÇÃO (g): 124,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 50 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 70,00          | 2 ½ colheres sopa  | 70,00                       | 70,00  | 1,00 | *                  | 251,77                       | 5,13    | 1,31    | 54,22   |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | ½ colher de sopa   | 20,00                       | 16,95  | 1,18 | *                  | 24,41                        | 3,53    | 1,04    | 0,00    |
| Cebola, crua                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                        | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | ½ colher de sopa   | 1,00                        | 0,85   | 1,17 | *                  | 0,13                         | 0,01    | 0,00    | 0,03    |
| Pimenta do cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1/8 colher de sopa | 3,00                        | 2,50   | 1,20 | *                  | 0,68                         | 0,05    | 0,01    | 0,12    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1 ½ galho          | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/2 colher sopa    | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                         | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2,00           | 1/8 colher de chá  | 2,00                        | 0,95   | 2,10 | *                  | 0,30                         | 0,01    | 0,00    | 0,11    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1/8 colher sopa    | 3,00                        | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                             |        |      |                    | 317,39                       | 8,64    | 7,23    | 53,85   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos. Reservar;<br>2. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar a carne, mexer e em seguida acrescentar o arroz;<br>3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;<br>4. Deixe cozinhar;<br>5. Sirva em seguida, conforme o cardápio. |                |                    |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 108,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 50 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ RICO (ARROZ, OVO, CENOURA RALADA E CEBOLINHA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 60,00          | 2 ½ colheres sopa  | 60,00                       | 60,00  | 1,00 | *                  | 251,77                       | 5,13    | 1,31    | 54,22   |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 55,00          | 1 unidade          | 55,00                       | 49,55  | 1,11 | *                  | 70,91                        | 6,46    | 4,41    | 0,81    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2,30           | 1 colher sopa      | 2,30                        | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 25,00          | 1 colher de sopa   | 25,00                       | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                         | 0,24    | 0,05    | 0,98    |
| Cebola, crua                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                        | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | ½ colher de sopa   | 1,00                        | 0,85   | 1,17 | *                  | 0,13                         | 0,01    | 0,00    | 0,03    |
| Pimenta do cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1/8 colher de sopa | 3,00                        | 2,50   | 1,20 | *                  | 0,68                         | 0,05    | 0,01    | 0,12    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1 ½ galho          | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/2 colher sopa    | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                         | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2,00           | 1/8 colher de chá  | 2,00                        | 0,95   | 2,10 | *                  | 0,30                         | 0,01    | 0,00    | 0,11    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1/8 colher sopa    | 3,00                        | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                             |        |      |                    | 161,81                       | 12,15   | 8,00    | 9,12    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;<br>2. Higienizar adequadamente os ovos, e quebrar um a um em uma travessa;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo fritar os ovos. Reservar;<br>4. Em uma panela com água e sal, acrescentar o arroz, a cenoura ralada e a cebolinha;<br>5. Deixe cozinhar por 20 minutos;<br>6. Desligar o fogo acrescentar os ovos e mexes bem;<br>7. Servir de acordo com o cardápio. |                |                    |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 139,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 50 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                              |        |      |                    |                                             |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                              |        |      |                    |                                             |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ TEMPERADO (Arroz, frango, pimentão e abobrinha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                              |        |      |                    | 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          | ¼ xícara              | 45,00                        | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                                      | 3,22        | 0,15        | 35,44        |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 14,39  | 1,39 | *                  | 21,51                                       | 2,99        | 0,97        | 0,00         |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                        | 23,08  | 1,30 | *                  | 4,45                                        | 0,26        | 0,03        | 0,99         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1/2 colher de sopa    | 5,00                         | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                        | 0,04        | 0,01        | 0,19         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1/2 colher de sopa    | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                        | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                        | 0,12        | 0,02        | 0,25         |
| 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           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                        | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                        | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                        | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                        | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| 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         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                        | 0,00        | 1,00        | 0,00         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                        | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                              |        |      |                    | <b>273,76</b>                               | <b>5,49</b> | <b>2,31</b> | <b>56,15</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos;<br>2. Aquecer o óleo e refogar o frango com os temperos;<br>3. Adicionar o frango e deixar refogar bem junto com os temperos, acrescentar o arroz, água fervente e o sal deixar cozinhar até amolecer;<br>4. Finalizar com o cheiro verde higienizado e picado sobre o arroz; servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                             |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 131 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 6</b><br>----0 minutos |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                           |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                               |                |                           |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (Arroz e feijão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                           |                       |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA            | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 90,00          | ½ xícara                  | 90,00                 | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                       | 6,44    | 0,30    | 70,88   |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 2 colheres de sopas cheia | 30,00                 | 29,13  | 1,03 | *                  | 35,34                        | 0,92    | 0,91    | 5,92    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de café          | 3,00                  | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de colher de sopa     | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 do dente de alho      | 1,00                  | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa     | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1/2 colher de sopa        | 5,00                  | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                           |                       |        |      |                    | 300,63                       | 5,83    | 3,28    | 60,18   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;<br>2. Escorrer o feijão e reservar;<br>3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>4. Acrescentar o feijão e refogar;<br>5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;<br>6. Misturar o arroz ao feijão;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                           |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                           | PESO DA PORÇÃO: 131 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU RECHEADO (BEIJU, FRANGO DESFIADO E CEBOLINHAO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Fécula de mandioca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 45,00          | 2 colheres sopa    | 45,00                    | 45,00  | 1,00 | *                  | 148,95                       | 0,23    | 0,14    | 36,50   |
| Frango desfiado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | ½ colher de sopa   | 20,00                    | 14,39  | 1,39 | *                  | 18,58                        | 2,96    | 0,66    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                     | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | ½ colher de sopa   | 1,00                     | 0,85   | 1,17 | *                  | 0,13                         | 0,01    | 0,00    | 0,03    |
| Pimenta do cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1/8 colher de sopa | 3,00                     | 2,50   | 1,20 | *                  | 0,68                         | 0,05    | 0,01    | 0,12    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1 ½ galho          | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/2 colher sopa    | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                         | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2,00           | 1/8 colher de chá  | 2,00                     | 0,95   | 2,10 | *                  | 0,30                         | 0,01    | 0,00    | 0,11    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1 colher café      | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                         | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1/8 colher sopa    | 3,00                     | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                          |        |      |                    | 216,71                       | 12,31   | 6,26    | 27,36   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal;<br>2. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos. Reservar.<br><br><b>Frango</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango cortar em pedaços pequenos;<br>2. Em uma panela aquecida com óleo refogar o frango junto com os outros temperos;<br>3. Assim que estiver macio, desligar, deixar esfriar e desfiar;<br>4. Em seguida rechear os discos do beiju e enrolar;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g):58,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                           |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                            |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE 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                                                                                                                                                                                                                              | 200,00         | 1 bife médio          | 200,00                     | 178,57 | 1,12 |                    | 257,20                       | 37,17   | 10,92   | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                       | 3,00   | 1,00 |                    | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 |                    | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 |                    | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 |                    | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1 colher de café      | 1,00                       | 1,00   | 1,00 |                    | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                       | 5,00   | 1,00 |                    | 1,59                         | 0,05    | 0,01    | 0,55    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                            |        |      |                    | 181,85                       | 18,95   | 11,20   | 0,30    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                    |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISTECA SUÍNA FRITA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne suína (bisteca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 180,0          | 1 bisteca média       | 180,0                     | 178,5  | 1,12 | *                  | 197,82                       | 25,92   | 9,66    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10,00          | 1 colher de sopa      | 10,00                     | 10,00  | 1,00 | *                  | 88,40                        | 0,00    | 10,00   | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1 colher de café      | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                           |        |      |                    | 203,39                       | 18,30   | 13,79   | 0,67    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar em rodela o pimentão verde e a cebola. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a bisteca suína e temperar com limão, sal, alho colorau, e pimenta do reino;<br>3. Fritar as bistecas em óleo quente até dourar;<br>4. Em seguida acrescentar o pimentão e a cebola em rodela e deixe dourar;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 164 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                              |                |                       |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Fubá de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,0           | 2 colheres de sopa    | 20,0                        | 20,0   | 1,0  | *                  | 70,70                        | 1,44    | 0,38    | 15,77   |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15,0           | 1 colher de sopa      | 15,0                        | 15,0   | 1,0  | *                  | 57,99                        | 0,05    | 0,00    | 14,93   |
| Farinha de trigo com fermento                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,0           | 1 colher de sopa      | 20,0                        | 20,0   | 1,0  | *                  | 72,09                        | 1,96    | 0,27    | 15,02   |
| Leite integral líquido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,0           | 1 colher de sopa      | 10,0                        | 10,0   | 1,0  | *                  | 49,67                        | 2,54    | 2,69    | 3,92    |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,0            | 1 colher de sobremesa | 5,0                         | 5,0    | 1,0  | *                  | 36,30                        | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25,0           | 1 unidade             | 50,0                        | 45,45  | 1,1  | *                  | 32,23                        | 2,93    | 2,00    | 0,37    |
| Coco ralado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10,0           | 1 colher de sobremesa | 10,0                        | 5,49   | 1,82 | *                  | 19,45                        | 0,18    | 1,84    | 0,84    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                             |        |      |                    | 344,75                       | 9,67    | 10,23   | 54,06   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Liquidificar o fubá de milho, açúcar, farinha de trigo, leite, manteiga e ovo;<br>2. Acrescentar o coco e misturar novamente;<br>3. Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180° graus; deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito. |                |                       |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 105,0 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                |                    |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                    |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ                                                                                                                                       |                |                    |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Café                                                                                                                                                           | 10,00          | ½ colher sopa      | 10,00                      | 10,00  | 1,00 | *                  | 0,10                         | 0,01    | 0,02    | 0,05    |
| Açúcar                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher chá cheia | 5,00                       | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,34                        | 0,02    | 0,00    | 4,98    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                |                    |                            |        |      |                    | 129,62                       | 0,19    | 0,13    | 33,52   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;<br>2. Coar;<br>3. Servir conforme o cardápio.                       |                |                    |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 127,30 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE MOÍDA COM 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)      |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 60,00          | 2 colheres de sopa    | 60,00                            | 53,57  | 1,12 | *                  | 114,64                              | 14,26        | 5,95        | 0,00         |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49         | 0,11        | 35,68        |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 ½ colher de sopa    | 30,00                            | 25,86  | 1,16 | *                  | 10,29                               | 0,85         | 0,08        | 2,38         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                | 0,04         | 0,01        | 0,19         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| 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           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ unidade             | 5                                | 4,17   | 1,2  | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>460,06</b>                       | <b>17,84</b> | <b>8,44</b> | <b>79,34</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, pimentão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, tomate, limão e sal;<br>2. Refogar e cozinhar a carne bovina numa panela aquecida com óleo e deixar cozinhar até fica macio;<br>3. Higienizar e cortar o joão gomes colocar no caldo e engrossar com a farinha, finalizar com cheiro verde;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 165 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CARNE DESFIADA E COUVE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 18,00          | 1 colher sopa   | 18,00                     | 17,48  | 1,03 | *                  | 57,51                        | 3,49    | 0,22    | 10,70   |
| Isca de carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 60,00          | 2 colheres sopa | 60,00                     | 53,27  | 1,12 | *                  | 72,75                        | 10,35   | 3,17    | 0,00    |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10,00          | ½ colher sopa   | 10,00                     | 7,69   | 1,30 | *                  | 3,08                         | 0,13    | 0,04    | 0,48    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                      | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| 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    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                      | 2,30   | 2,10 | *                  | 0,63                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                           |        |      |                    | 213,17                       | 16,13   | 3,80    | 29,27   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente, cortar a carne em pedaços pequenos;<br>2. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne nos outros temperos por aproximadamente 25 minutos;<br>3. Higienizar e picar a couve e a cebolinha. Reservar;<br>4. Cozinhar o feijão como de costume, em seguida passar no liquidificador;<br>5. No refogado da carne acrescentar o feijão liquidificado e deixar ferver;<br>6. Acrescente a couve e deixe cozinhar por mais 20 minutos;<br>7. Desligar o fogo e jogar a cebolinha picada por cima;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 94,0g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO FORTE (Carne moída, abóbora e 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                            | 53,57  | 1,12 | *                  | 114,64                              | 14,26        | 5,95        | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25,00          | 1 ½ colher de sopa    | 25,00                            | 21,55  | 1,16 | *                  | 5,83                                | 0,62         | 0,12        | 0,93         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25,00          | ½ colher de sopa      | 25,00                            | 19,23  | 1,30 | *                  | 7,69                                | 0,34         | 0,10        | 1,19         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| 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           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>464,88</b>                       | <b>17,96</b> | <b>8,71</b> | <b>78,45</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, pimentão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, tomate, limão e sal;<br>2. Refogar e cozinhar a carne bovina numa panela aquecida com óleo e deixar cozinhar até fica macio;<br>3. Higienizar, descascar e cortar em cubos, reservar;<br>4. Higienizar e pica a couve e reservar;<br>5. Acrescentar a abóbora e a couve no caldo e engrossar com a farinha;<br>6. finalizar com cheiro verde;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 180 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINO ASSADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                            |        |      |                    | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 180,00         | 1 pedaço médio       | 180,00                     | 160,71 | 1,12 | *                  | 231,48                       | 33,46   | 9,83    | 0,00    |
| Cebola, crua                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | ½ colher de sopa     | 1,00                       | 0,85   | 1,17 | *                  | 0,13                         | 0,01    | 0,00    | 0,03    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Pimenta do cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1/8 colher de sopa   | 3,00                       | 2,50   | 1,20 | *                  | 0,68                         | 0,05    | 0,01    | 0,12    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1 ½ galho            | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/2 colher sopa      | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                         | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2,00           | 1/8 colher de chá    | 2,00                       | 0,95   | 2,10 | *                  | 0,30                         | 0,01    | 0,00    | 0,11    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1 colher café        | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                         | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1/8 colher sopa      | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |                            |        |      |                    | 181,85                       | 18,95   | 11,20   | 0,30    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;<br>3. Dispor em uma travessa a carne bovina e levar ao forno e deixar até dourar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 199,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINO 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) |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 180,00         | 1 pedaço médio       | 180,00                      | 160,71 | 1,12 | *                  | 231,48                       | 33,46   | 9,83    | 0,00    |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | ½ colher de sopa     | 20,00                       | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                        | 0,32    | 0,00    | 2,65    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                        | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | ½ colher de sopa     | 1,00                        | 0,85   | 1,17 | *                  | 0,13                         | 0,01    | 0,00    | 0,03    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                        | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Pimenta do cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1/8 colher de sopa   | 3,00                        | 2,50   | 1,20 | *                  | 0,68                         | 0,05    | 0,01    | 0,12    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1 ½ galho            | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/2 colher sopa      | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                         | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,00           | 1/8 colher de chá    | 2,00                        | 0,95   | 2,10 | *                  | 0,30                         | 0,01    | 0,00    | 0,11    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1 colher café        | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                         | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1/8 colher sopa      | 3,00                        | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                      |                             |        |      |                    | 124,35                       | 16,12   | 5,39    | 1,92    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;<br>3. Em seguida adicione a batata inglesa e deixe cozinhar por mais 10 minutos;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 224,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA DE PANELA                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 180,00         | 6 colheres sopa | 180,00                     | 162,16 | 1,11 | *                  | 284,80                       | 36,66   | 14,22   | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                      | 13,99  | 1,43 | *                  | 5,51                         | 0,24    | 0,01    | 1,24    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                            |        |      |                    | 172,89                       | 20,08   | 9,36    | 0,83    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;<br>2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os outros temperos por aproximadamente 40 minutos;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 208,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                             |                   |                    |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                              |                   |                    |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                    |                          |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Flocão de arroz                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00             | 2 Colheres de sopa | 40,00                    | 40,00  | 1,00 | *                     | 129,60                       | 5,68       | 7,72       | 14,24      |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00              | 1/8 Colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                         | 0,00       | 0,00       | 0,00       |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                    |                          |        |      |                       | 316,10                       | 13,85      | 18,83      | 34,73      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Colocar a flocão e o sal em um recipiente;<br>2.Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>3.Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos até começar a cheirar;<br>4.Servir conforme o cardápio. |                   |                    |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 41 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                  |                   |                    |                       |        |      |                       |                              |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                   |                   |                    |                       |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                    |                       |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Flocão de milho                                                                                                                                                                                                                                                                  | 35,00             | 2 colheres de sopa | 35,00                 | 35,00  | 1,00 | *                     | 123,72                       | 2,52       | 0,67       | 27,61      |
| 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 colher de café   | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                         | 0,00       | 0,00       | 0,00       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                    |                       |        |      |                       | 150,24                       | 2,52       | 3,67       | 27,61      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;<br>2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar;<br>4. Servir conforme o cardápio |                   |                    |                       |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                    | PESO DA PORÇÃO: 132 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                         |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUXÁ                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 1 ½ colher sopa | 20,00                     | 13,33  | 1,50 | *                  | 5,31                         | 0,44    | 0,04    | 1,23    |
| 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    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta do cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                           |        |      |                    | 38,15                        | 2,79    | 0,24    | 8,52    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Tirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar;<br>2. Refogar as folhas da vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto;<br>3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias;<br>4. Cozinhar até amolecer;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40,00          | 2 colheres 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    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                            |        |      |                    | 211,58                       | 5,53    | 5,99    | 33,62   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;<br>2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);<br>3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;<br>4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;<br>5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;<br>6. Ter cuidado para não queimar;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 55,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA BAIÃO (FARINHA, FEIJÃO VERDE, CARNE EM ISCA, CHEIRO VERDE, TOMATE E CEBOLA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Farinha Branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 40,00          | 2 colheres de sopa   | 40,00                              | 40,00  | 1,00 | *                  | 1,00                                | 1,00         | 0,11        | 35,68        |
| Feijão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher de sopa     | 20,00                              | 17,39  | 1,15 | *                  | 5,00                                | 2,10         | 0,22        | 10,65        |
| Isca de carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 60,00          | 2 colheres sopa      | 60,00                              | 53,27  | 1,12 | *                  | 72,75                               | 10,35        | 3,17        | 0,00         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                               | 4,31   | 1,16 | *                  | 5,00                                | 2,10         | 0,02        | 0,25         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ colher sopa        | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1/6 colher sopa      | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher chá         | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher café        | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |                                    |        |      |                    | <b>160,00</b>                       | <b>13,99</b> | <b>3,24</b> | <b>51,44</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e picar o cheiro verde. Reservar;<br>2. Cozinhar o feijão até que fique macio, escorrer a água e reservar;<br>3. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino;<br>4. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar a carne bovina deixar refogar até dourar;<br>5. Em seguida adicione a farinha, o feijão verde e mexa sem parar até misturar tudo;<br>6. Em seguida, salpicar o cheiro verde sobre a farofa;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 105,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FAVA COM CARNE EM CUBOS E SALSA                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 26,79  | 1,12 | *                  | 57,32                               | 7,13         | 2,97        | 0,00         |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 40,00          | 1 colher de sopa      | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49         | 0,11        | 35,68        |
| Fava                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                            | 13,04  | 1,15 | *                  | 11,17                               | 0,63         | 0,41        | 1,32         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,07   | 1,23 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>401,33</b>                       | <b>10,13</b> | <b>6,12</b> | <b>76,31</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Colocar a carne para descongelar adequadamente;<br>2.Cozinhar a fava até ficar macia, escorre e reservar;<br>3.colocar o óleo na panela e refogar a carne com os temperos e deixar dá uma fritada, acrescentar a fava e a farinha; finalizar com a salsa;<br>4.Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 110 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA MARANHENSE RAIZ (FARINHA AMARELA, ISCA DE CARNE, CEBOLA E CEBOLINHA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha amarela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40,00          | 2 colheres de sopa   | 40,00                       | 40,00  | 1,00 | *                  | 1,00                         | 1,00    | 0,11    | 35,68   |
| Isca de carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 60,00          | 2 colheres sopa      | 60,00                       | 53,27  | 1,12 | *                  | 72,75                        | 10,35   | 3,17    | 0,00    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2,00           | 1/6 colher sopa      | 2,30                        | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher sopa        | 5,00                        | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                        | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher chá         | 5,00                        | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher café        | 3,00                        | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                        | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                      |                             |        |      |                    | 210,15                       | 6,17    | 4,08    | 37,38   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne bovina e cortar em tiras, cortar em tiras e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar a carne bovina deixar refogar até dourar;<br>4. Em seguida adicione a farinha e mexa sem parar até misturar tudo;<br>5. Em seguida, salpicar a cebolinha sobre a farofa;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 135,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                              |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA MARAVILHA (Farinha amarela, carne bovina, feijão e cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Farinha amarela                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 26,79  | 1,12 | *                  | 57,32                               | 7,13         | 2,97        | 0,00         |
| Isca de carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 60,00          | 1 colher de sopa      | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49         | 0,11        | 35,68        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2,00           | 2 colheres de sopa    | 30,00                            | 26,09  | 1,15 | *                  | 31,65                               | 0,83         | 0,82        | 5,30         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,07   | 1,23 | *                  | 0,79                                | 0,08         | 0,01        | 0,14         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de 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         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Farinha amarela                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00          | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>440,96</b>                       | <b>10,44</b> | <b>6,92</b> | <b>84,05</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar a carne para descongelar adequadamente;<br>2. Cozinhar a fava até ficar macia, escorre e reservar;<br>3. colocar o óleo na panela e refogar a carne com os temperos e deixar dá uma fritada, acrescentar a fava e a farinha; finalizar com a salsa;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 125 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA REFORÇADA (FARINHA BRANCA, FRANGO E CENOURA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha amarela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | 2 colheres de sopa   | 40,00                       | 40,00  | 1,00 | *                  | 1,00                         | 1,00    | 0,11    | 35,68   |
| Isca de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60,00          | 2 colheres sopa      | 60,00                       | 43,17  | 1,39 | *                  | 51,44                        | 9,29    | 1,30    | 0,00    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher sopa        | 5,00                        | 4,31   | 1,16 | *                  | 0,40                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ colher sopa        | 5,00                        | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                        | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher chá         | 5,00                        | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher café        | 3,00                        | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                        | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                             |        |      |                    | 213,92                       | 9,52    | 2,41    | 38,00   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar;<br>2. Descongelar o frango adequadamente, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta de cheiro e sal;<br>3. Refogar a cebola com óleo, em seguida acrescentar a carne em tiras e continuar refogando;<br>4. Deixe cozinhar com o próprio caldo que for se formando do frango até q fique macia e quase nada de caldo;<br>5. Adicionar a farinha branca e mexa bem até a farinha ficar torrada;<br>6. Em seguida, salpicar a cebola ralada sobre a farofa;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 119,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES (FARINHA E OVO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50,00          | 1 unidade             | 50,00                       | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                        | 5,87    | 4,01    | 0,74    |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                       | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                       | 0,49    | 0,11    | 35,68   |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                        | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                        | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Óleo de soja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                        | 5,00   | 1,00 | *                  | 44,20                        | 0,00    | 5,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                             |        |      |                    | 257,43                       | 6,48    | 9,15    | 36,96   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos com água corrente, quebrar um a um e pôr em uma bacia limpa. Reservar;<br>2. Higienizar o tomate e a cebola, picar. Reservar;<br>3. Em uma frigideira esquentar o óleo e depois acrescentar a cebola e deixar dourar um pouco, em seguida acrescentar o tomate e o colorau e mexer;<br>4. Adicionar os ovos e deixar fritar bem, em seguida acrescentar a farinha branca, acertar o sal e mexer bem até que fiquem bem agregados;<br>5. Retirar do fogo, deixar amornar;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 119,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                             |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão carioca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00          | 2 Colher de sopa     | 40,00                       | 40,00  | 1,00 | *                  | 38,96                        | 2,34    | 0,72    | 6,02    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                        | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                        | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                        | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                             |        |      |                    | 90,24                        | 4,49    | 2,97    | 12,11   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA COM ABÓBORA E COUVE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão carioca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40,00          | 2 Colher de sopa     | 40,00                       | 40,00  | 1,00 | *                  | 38,96                        | 2,34    | 0,72    | 6,02    |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,0           | 1 colher de sopa     | 20,00                       | 14,60  | 1,37 | *                  | 5,84                         | 0,25    | 0,08    | 0,90    |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,0           | 1 colher de sopa     | 20,00                       | 12,20  | 1,64 | *                  | 3,30                         | 0,35    | 0,07    | 0,53    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                        | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                        | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                        | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |                             |        |      |                    | 170,62                       | 9,57    | 2,21    | 29,29   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos;<br>5. Depois adicione o couve e deixe cozinhar por mais 5 minutos;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA COM VINAGREIRA E CENOURA EM RODELAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão carioca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40,00          | 2 Colher de sopa     | 40,00                             | 40,00  | 1,00 | *                  | 38,96                               | 2,34        | 0,72        | 6,02         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10,00          | ½ colher de sopa     | 10,00                             | 8,62   | 1,16 | *                  | 2,59                                | 0,10        | 0,02        | 0,39         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15,0           | 1 ½ galho            | 15,00                             | 13,16  | 1,52 | *                  | 2,60                                | 0,21        | 0,04        | 0,49         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                      |                                   |        |      |                    | <b>161,03</b>                       | <b>8,89</b> | <b>2,02</b> | <b>27,78</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a cenoura e deixar cozinhar por mais 10 minutos;<br>5. Depois adicione a vinagreira e deixe cozinhar por mais 5 minutos;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 89,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO 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) |
| Feijão carioca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40,00          | 2 Colher de sopa      | 40,00                      | 40,00  | 1,00 | *                  | 38,96                        | 2,34    | 0,72    | 6,02    |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,00          | 1/6 de colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 Colher de sopa    | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1/8 Colher de sopa    | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                            |        |      |                    | 161,03                       | 8,89    | 2,02    | 27,78   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a couve cortada em tiras e deixar cozinhar mais 5 minutos;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 89,0 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                      |        |      |                    |                                       |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |                      |        |      |                    |                                       |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |                      |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                        | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 35,00          | 2 Colher de sopa     | 35,00                | 33,98  | 1,03 | *                  | 111,81                                | 6,79    | 0,43    | 20,80   |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15,00          | 1 Colher de sopa     | 15,00                | 14,29  | 1,05 | *                  | 1,96                                  | 0,20    | 0,01    | 0,39    |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | ½ colher de sopa     | 20,00                | 16,26  | 1,23 | *                  | 4,87                                  | 0,31    | 0,05    | 1,04    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                 | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                  | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                 | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                  | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                 | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                 | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                 | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                  | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de sopa     | 3,00                 | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                  | 0,07    | 0,01    | 0,15    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |                      |        |      |                    | 148,45                                | 7,50    | 3,50    | 22,91   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 40 minutos;<br>2. Higienizar e picar o espinafre e reservar;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>6. Acrescentar o espinafre e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio.<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                      |        |      |                    |                                       |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      | PESO DA PORÇÃO: 75 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                             |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO SIMPLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão preto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40,00          | 2 Colher de sopa     | 40,00                      | 29,41  | 1,36 | *                  | 35,69                        | 0,93    | 0,92    | 5,98    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                            |        |      |                    | 267,10                       | 16,34   | 2,89    | 45,86   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 51,0 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                             |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO SIMPLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                            |        |      |                    | 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                      | 29,41  | 1,36 | *                  | 131,71                       | 7,85    | 0,92    | 23,78   |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                            |        |      |                    | 278,83                       | 15,49   | 3,74    | 47,73   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 51,0 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE COM QUIABO E COUVE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00          | 2 Colher de sopa     | 40,00                      | 29,41  | 1,36 | *                  | 35,69                        | 0,93    | 0,92    | 5,98    |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | ½ colher sopa        | 20,00                      | 16,26  | 1,23 | *                  | 2,43                         | 0,16    | 0,02    | 0,52    |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 40,00          | 2 colheres sopa      | 40,00                      | 26,67  | 1,50 | *                  | 7,22                         | 0,77    | 0,15    | 1,16    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |                            |        |      |                    | 84,38                        | 2,55    | 2,92    | 12,89   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente o quiabo e a couve, cortar em rodela;<br>2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicione o quiabo e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos;<br>6. Em seguida adicione a couve e deixe refogar por mais 5 minutos;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 51,0 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE SUÍNA COM LEGUMES (ABÓBORA, 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)      |
| Feijão preto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40,00          | 2 Colher de sopa     | 40,00                              | 29,41  | 1,36 | *                  | 35,69                               | 0,93        | 0,92        | 5,98         |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 Colher de sopa     | 25,00                              | 21,19  | 1,18 | *                  | 30,51                               | 4,41        | 1,30        | 0,00         |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | ½ colher de sopa     | 20,00                              | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                               | 0,32        | 0,00        | 2,65         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 60,00          | 2 colheres de sopa   | 60,00                              | 43,80  | 1,37 | *                  | 17,52                               | 0,76        | 0,24        | 2,71         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/6 Colher de sopa   | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de chá      | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 Colher de café     | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                                    |        |      |                    | <b>72,23</b>                        | <b>2,44</b> | <b>2,27</b> | <b>12,54</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, descascar e cortar em cubos a abóbora, a batata inglesa. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne suína e cortar em cubos. Reservar;<br>3. Escolher o feijão verde e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>5. Nesse refogado colocar a carne suína para cozinhar até dourar;<br>6. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>7. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>8. Em seguida adicione a batata inglesa deixe cozinhar por 20 minutos em seguida adicione a abóbora e deixe cozinhar por 10 minutos;<br>9. Deixar cozinhar até o feijão e os legumes ficarem macio;<br>10. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 144,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FIGADO TRINCHADO ACEBOLADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Fígado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 180,00         | 1 pedaço médio     | 180,00                      | 168,22 | 1,07 | *                  | 237,27                       | 34,84   | 9,01    | 1,86    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 Colher de sopa | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                         | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                        | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1/6 Colher de sopa | 5,00                        | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,88                         | 0,03    | 0,00    | 0,22    |
| Pimenta do cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2,00           | ½ unidade          | 2,00                        | 1,67   | 1,20 | *                  | 0,45                         | 0,04    | 0,01    | 0,08    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 Colher de sopa | 1,00                        |        | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 Colher de café   | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |                             |        |      |                    | 139,80                       | 19,68   | 5,64    | 1,36    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Limpar adequadamente o fígado, cortar como bife. Reservar;<br>2. Temperar o bife de fígado com sal, colorau, limão e pimenta do reino;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo colocar para refogar o fígado em aproximadamente 10 minutos;<br>4. Em seguida adicionar tomate e a pimenta de cheiro;<br>5. Servir de acordo com o cardápio. |                |                    |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 194,0 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE FRANGO FRITO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                            |        |      |                    | 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 pedaço médio  | 180,00                     | 129,50 | 1,39 | *                  | 293,08                       | 21,29   | 22,41   | 0,00    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                            |        |      |                    | 159,18                       | 19,32   | 8,38    | 0,41    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango;<br>2. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo, colocar de um a um os pedaços dos frangos e deixar fritar até dourar;<br>4. E uma travessa coberta com papel toalha colocar os frangos;<br>5. Deixe na travessa até na hora de servir conforme o cardápio. |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO COM BATATAS INGLESAS E CENOURA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                       |              |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                               | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100,00         | 1 filé médio          | 100,00                       | 71,94  | 1,39 | *                  | 107,53                                       | 14,95        | 4,84        | 0,00         |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                                        | 0,32         | 0,00        | 2,65         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                        | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                                         | 0,24         | 0,05        | 0,98         |
| 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         |
| 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         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                         | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                         | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 colher de chá       | 3,00                         | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,45                                         | 0,01         | 0,00        | 0,16         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                         | 0,04         | 0,01        | 0,19         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                         | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                         | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                              |        |      |                    | <b>416,03</b>                                | <b>20,66</b> | <b>5,56</b> | <b>47,62</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango;<br>2. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, cebola, pimentão, limão, tomate e colorau;<br>3. Colocar o óleo na panela e revogar o frango, coloca águas e deixar cozinhar até ficar macio, acrescentar a cenoura e a batata deixar cozinhar até amolecer;<br>4. finalizar com o cheiro verde; servir conforme com o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                              |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 178 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 180,00         | 1 pedaço médio  | 180,00                     | 129,50 | 1,39 | *                  | 293,08                       | 21,29   | 22,41   | 0,00    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                       | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                         | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                            |        |      |                    | 125,01                       | 18,67   | 4,82    | 0,62    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;<br>2. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;<br>3. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando o frango estiver quase macio. Reservar;<br>4. Em uma assadeira colocar os pedaços do frango e deixar no forno até dourar;<br>5. Sirva conforme o cardápio. |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO CAPIRA (FRANGO AO MOLHO, BERINJELA E MANJERICÃO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 180,00         | 1 pedaço médio  | 180,00                     | 129,50 | 1,39 | *                  | 293,08                       | 21,29   | 22,41   | 0,00    |
| Berinjela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 colher sopa   | 25,00                      | 22,94  | 1,09 | *                  | 4,50                         | 0,28    | 0,02    | 1,02    |
| Manjeriço                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 2 colheres sopa | 5,00                       | 3,29   | 1,52 | *                  | 0,70                         | 0,07    | 0,01    | 0,12    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                       | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                         | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                            |        |      |                    | 181,97                       | 12,82   | 13,77   | 1,08    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar em cubos a berinjela e o manjeriço. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;<br>3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;<br>4. Acrescentar água suficiente para o cozimento, e deixe refogar por aproximadamente 20 minutos;<br>5. Em seguida adicione a berinjela e o manjeriço e deixe refogar mais 5 minutos;<br>6. Sirva conforme o cardápio. |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 229,0g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                              |        |      |                    |                                              |              |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                              |        |      |                    |                                              |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COM QUIABO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                              |        |      |                    | 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 100,00         | 1 filé médio          | 100,00                       | 71,94  | 1,39 | *                  | 107,53                                       | 14,95        | 4,84        | 0,00        |
| quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 15,75  | 1,27 | *                  | 3,92                                         | 0,28         | 0,03        | 0,84        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                         | 0,00         | 1,00        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                         | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                         | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| 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        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                         | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                         | 0,12         | 0,02        | 0,25        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 colher de chá       | 3,00                         | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,45                                         | 0,01         | 0,00        | 0,16        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                         | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                         | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| 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>147,38</b>                                | <b>16,38</b> | <b>7,00</b> | <b>4,70</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango;<br>2. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, cebola, pimentão, limão, tomate e colorau;<br>3. Colocar o óleo na panela e revogar o frango, coloca águas e deixar cozinhar até ficar macio, acrescentar a vagem higienizada e picada e deixar cozinhar até amolecer;<br>4. finalizar com o cheiro verde; servir conforme com o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                              |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 153 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM MAXIXE E QUIABO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 180,00         | 1 pedaço médio  | 180,00                     | 129,50 | 1,39 | *                  | 293,08                       | 21,29   | 22,41   | 0,00    |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                      | 19,04  | 1,05 | *                  | 1,31                         | 0,13    | 0,01    | 0,26    |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                      | 16,26  | 1,23 | *                  | 2,43                         | 0,16    | 0,02    | 0,52    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                       | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                         | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                            |        |      |                    | 177,91                       | 12,54   | 13,41   | 1,22    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;<br>3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;<br>4. Acrescentar água suficiente para o cozimento, e deixe refogar por aproximadamente 20 minutos;<br>5. Em seguida adicione o maxixe e o quiabo e deixe refogar mais 5 minutos;<br>6. Sirva conforme o cardápio. |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 229,0g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO REFOGADO COM PIMENTÃO VERDE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 180,00         | 1 pedaço médio  | 180,00                     | 129,50 | 1,39 | *                  | 293,08                       | 21,29   | 22,41   | 0,00    |
| Pimentão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                       | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                         | 0,04    | 0,01    | 0,19    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                       | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                         | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                            |        |      |                    | 197,04                       | 13,81   | 15,02   | 0,88    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar em cubos o pimentão verde. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;<br>3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;<br>4. Acrescentar água suficiente para o cozimento, e deixe refogar por aproximadamente 20 minutos;<br>5. Em seguida adicione o pimentão verde e deixe refogar mais 5 minutos;<br>6. Sirva conforme o cardápio. |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 214,0g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                           |        |      |                    | 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 servir | 45,00                     | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                       | 3,22    | 0,15    | 35,44   |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 ½ colher sopa | 30,00                     | 21,58  | 1,39 | *                  | 25,72                        | 4,65    | 0,65    | 0,00    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                      | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                         | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                           |        |      |                    | 274,29                       | 10,22   | 4,81    | 45,82   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, temperar com sal, limão, alho, colorau e pimenta do reino;<br>2. Refogar com o restante dos temperos e óleo e deixar cozinhar;<br>3. Depois de cozido, desfiar e reservar;<br>4. Adicionar o arroz e a água fervente, ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 92,0g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA                                                                                                                           |                   |                |                            |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| iogurte de fruta                                                                                                                                               | 160,00            | 1 unidade      | 160,00                     | 160,00 | 1,00 | *                     | 157,90                       | 5,54       | 5,55       | 23,39      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                |                            |        |      |                       | 157,90                       | 3,46       | 3,47       | 14,62      |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir conforme o cardápio.                                                                                                             |                   |                |                            |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 160,0g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |            |            |            |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO COM CEBOLA E TOMATE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|-------------------|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|---------|---------|---------|
| Frango em tiras   | 180,00         | 6 colheres sopa | 180,00 | 129,50 | 1,39 | *                  | 224,04         | 40,03   | 5,84    | 0,00    |
| Tomate            | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00   | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59           | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Cebola            | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38           | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Pimenta de cheiro | 5,00           | ½ unidade       | 5,00   | 2,38   | 2,10 | *                  | 1,04           | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Pimenta do reino  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,65           | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Limão             | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00   | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,07           | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Colorau           | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00           | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Sal               | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                  | 26,52          | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Óleo              | 3,00           | 1 colher café   | 3,00   | 3,00   | 1,00 | *                  | 0,15           | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Alho              | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *                  | 0,76           | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100g     |                |                 |        |        |      |                    | 171,81         | 27,11   | 5,97    | 0,72    |

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente o tomate e a cebola e cortar em rodela. Reservar;
2. Descongelar adequadamente e cortar em tiras o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;
3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango em tiras e refogar um pouco mais;
4. Quando o frango estiver quase macio, acrescentar a cebola e o tomate e deixe dourar;
5. Sirva conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 207,00g

TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------------|--------|------|-----------------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA                                                                                                                                    |                   |                |                         |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)         | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Laranja                                                                                                                                                        | 90,00             | 1 unidade      | 90,00                   | 52,33  | 1,72 | *                     | 26,93                     | 0,56       | 0,10       | 6,73       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                |                         |        |      |                       | 26,93                     | 1,08       | 0,19       | 12,86      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.                                                                                 |                   |                |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                          |                   |                | RENDIMENTO (g): 52,33 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 30 MIN. |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                  |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|-------------------------|--------|------|-----------------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                  |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE                                                                                                                                      |                   |                  |                         |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)         | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Leite integral pó                                                                                                                                              | 15,00             | 1 colher de sopa | 15,00                   | 15,00  | 1,00 |                       | 74,50                     | 3,81       | 4,04       | 5,88       |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                  |                   |                  |                         |        |      |                       | 496,65                    | 25,42      | 26,90      | 39,18      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a embalagem;<br>2. Fazer a diluição do leite conforme as instruções da embalagem;<br>3. Servir conforme o cardápio    |                   |                  |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                          |                   |                  | RENDIMENTO (g): 15,00 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 30 MIN. |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                 |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-------------------------|--------|------|-----------------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                 |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ                                                                                                                                       |                   |                 |                         |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)         | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Maçã                                                                                                                                                           | 90,00             | 1 unidade média | 90,00                   | 75,00  | 1,20 |                       | 41,64                     | 0,22       | 0,00       | 11,37      |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                  |                   |                 |                         |        |      |                       | 41,64                     | 0,22       | 0,00       | 11,37      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.                                                                                 |                   |                 |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                          |                   |                 | RENDIMENTO (g): 75,00 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 30 MIN. |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                    |        |      |                    |                                  |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                    |        |      |                    |                                  |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL           |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                   | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                              | 30,00  | 1,00 | *                  | 111,17                           | 3,10        | 0,59        | 22,99        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                             | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher sopa   | 3,00                               | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,50                             | 0,05        | 0,01        | 0,09         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 colher sopa | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                             | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                             | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                             | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                            | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>141,42</b>                    | <b>7,17</b> | <b>7,81</b> | <b>51,36</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, sal, o colorau, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;<br>5. Mexer um pouco e desligue o fogo;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                    |        |      |                    |                                  |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 46,37 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                                     |        |      |                    |                                  |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                     |        |      |                    |                                  |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (MACARRÃO, CARNE MOÍDA E MANJERICÃO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                     |        |      |                    | 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 bovina moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60,00          | 2 colheres sopa | 60,00                               | 53,57  | 1,12 | *                  | 73,16                            | 10,40        | 3,19        | 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         |
| 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 café   | 3,00                                | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                            | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                             | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                                | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                             | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                             | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                                | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                             | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                             | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                     |        |      |                    | <b>281,00</b>                    | <b>10,76</b> | <b>5,88</b> | <b>33,72</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e retirar o manjeriço do talo. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, lima, colorau e pimenta do reino. Reservar;<br>6. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado, a cenoura ralada e cebola. Deixar dourar;<br>7. Em seguida adicione a carne moída e o manjeriço e deixe cozinhar por 20 minutos, sempre mexendo, em seguida adicione o tomate cortado em cubos;<br>8. Em seguida acrescente o macarrão;<br>9. Mexer um pouco e desligue o fogo;<br>10. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                     |        |      |                    |                                  |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 106,37 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                     |        |      |                    |                                  |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                                     |        |      |                    |                                  |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO JÁ QUERO (MACARRÃO, CARNE DESFIADO E CEBOLINHA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                     |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL           |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                              | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                   | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50,00          | 2 colheres sopa | 50,00                               | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,56                           | 5,00         | 0,65        | 38,97        |
| Carne bovina moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 60,00          | 2 colheres sopa | 60,00                               | 53,57  | 1,12 | *                  | 73,16                            | 10,40        | 3,19        | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                                | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                             | 0,04         | 0,01        | 0,07         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                                | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                             | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                                | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                             | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de chá | 5,00                                | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                             | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                                | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                            | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                             | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                                | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                             | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                             | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                                | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                             | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                             | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                     |        |      |                    | <b>281,00</b>                    | <b>10,76</b> | <b>5,88</b> | <b>33,72</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar a cebolinha em tiras. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, lima, colorau e pimenta do reino. Reservar;<br>6. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;<br>7. Em seguida adicione a carne moída e a cebolinha e deixe cozinhar por 20 minutos, sempre mexendo, em seguida adicione o tomate cortado em cubos;<br>8. Em seguida acrescente o macarrão;<br>9. Mexer um pouco e desligue o fogo;<br>10. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                     |        |      |                    |                                  |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 106,37 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                  |                                   |        |      |                    |                                  |              |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                  |                                   |        |      |                    |                                  |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO TIPO LASANHA (MACARRÃO, FRANGO DESFIADO AO MOLHO BRANCO, MILHO E CENOURA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                  |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL           |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                   | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 50,00          | 2 colheres sopa  | 50,00                             | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,56                           | 5,00         | 0,65        | 38,97        |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 60,00          | 1 ½ colher sopa  | 30,00                             | 21,58  | 1,39 | *                  | 25,72                            | 4,65         | 0,65        | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2,30           | ½ colher de sopa | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                  | 6,91                             | 0,33         | 0,03        | 1,43         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa | 25,00                             | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                             | 0,24         | 0,05        | 0,98         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | ½ colher de sopa | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                  | 18,50                            | 0,88         | 0,24        | 3,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                  | 18,08                            | 1,73         | 0,05        | 2,65         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | ½ colher sopa    | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                             | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 dente alho   | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                             | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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 colher café    | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                            | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                             | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/6 colher sopa  | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                             | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  |                                   |        |      |                    | <b>255,11</b>                    | <b>15,86</b> | <b>5,12</b> | <b>35,72</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar;<br>2. Lavar a lata de milho, abrir desprezar a água. Reservar;<br>3. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>4. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>5. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>6. Descongelar adequadamente o frango, temperar com sal, lima, colorau e pimenta do reino. Reservar;<br>7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado, a cenoura ralada e o milho, deixe cozinhar por 20 minutos<br>8. Retire o frango, desfie. Reservar;<br>9. Na panela que foi cozido o frango acrescentar o leite, trigo e deixe ferver acrescentando água;<br>10. Em seguida acrescente o frango e o macarrão cozido e mexa até ficar uma mistura homogênea;<br>11. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                   |        |      |                    |                                  |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 73,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 MIN.</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                   |        |      |                    |                        |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------------------|--------|------|--------------------|------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                   |        |      |                    |                        |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Sardinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50,00          | 2 colheres de sopa    | 50,00             | 50,00  | 1,00 | *                  | 142,49                 | 7,97    | 12,02   | 0,00    |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50,00          | 2 colheres de sopa    | 50,00             | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,28                 | 5,16    | 0,99    | 38,31   |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 60,00          | 2 colheres de sopa    | 60,00             | 51,28  | 1,17 | *                  | 7,86                   | 0,56    | 0,09    | 1,61    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ unidade             | 5,00              | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                   | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                   | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00              | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                   | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher sopa         | 5,00              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                   | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00              | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                   | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher sopa    | 1,00              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 1,00              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                   |        |      |                    | 207,95                 | 8,34    | 8,41    | 24,35   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e cortar a cebola e tomate em cubos. Reservar;<br>2. Colocar em uma panela óleo, o alho, a cebola, o tomate, a pimenta do cheiro, o colorau, a pimenta do reino e deixar refogar,<br>3. Acrescentar a sardinha acertar o sal e colocar o macarrão cozido;<br>4. Misture e finalize com cheiro verde, servir conforme o cardápio<br><b>COZIMENTO DO MACARRÃO:</b><br>1. Ferver água com um pouco de sal;<br>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; Deixar escorrer o macarrão e reservar. |                |                       |                   |        |      |                    |                        |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       | RENDIMENTO: 100 g |        |      |                    | RENDIMENTO: 100 g      |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                   |        |      |                    |                                  |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                   |        |      |                    |                                  |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA MISTA (MACARRÃO, CARNE MOÍDA E OVO COZIDO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                                   |        |      |                    | 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 bovina moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 60,00          | 2 colheres sopa | 60,00                             | 53,57  | 1,12 | *                  | 73,16                            | 10,40        | 3,19        | 0,00         |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 unidade       | 25,00                             | 22,32  | 1,12 | *                  | 31,94                            | 2,91         | 1,99        | 0,37         |
| 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         |
| 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 café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                            | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                             | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                             | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                             | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                             | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                             | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>244,42</b>                    | <b>14,75</b> | <b>6,03</b> | <b>31,78</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e colocar para cozinhar. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, lima, colorau e pimenta do reino. Reservar;<br>6. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado, a cenoura ralada e cebola. Deixar dourar;<br>7. Em seguida adicione a carne moída e o manjerição e deixe cozinhar por 20 minutos, sempre mexendo, em seguida adicione o tomate cortado em cubos;<br>8. Em seguida acrescente o macarrão;<br>9. Mexer um pouco e adicionar os ovos cortado e em cubos e desligue o fogo;<br>10. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                   |        |      |                    |                                  |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 83,0 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b> |              |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO                                                                                                                                      |                   |                |                          |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Mamão                                                                                                                                                          | 90,00             | 1 fatia média  | 90,00                    | 75,00  | 1,20 | *                     | 23,32                        | 0,26       | 0,07       | 6,06       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                |                          |        |      |                       | 40,16                        | 0,46       | 0,12       | 10,44      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; servir conforme o cardápio.                                                            |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 90 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |            |            |            |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------------|--------|------|-----------------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA                                                                                                                                   |                   |                |                         |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)         | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Melancia                                                                                                                                                       | 200,00            | 1 Fatia Média  | 200,00                  | 92,17  | 2,17 | *                     | 30,05                     | 0,81       | 0,00       | 7,50       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                |                         |        |      |                       | 32,61                     | 0,88       | 0,00       | 8,14       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a melancia e cortar em fatias;<br>2. Servir conforme o cardápio.                                                      |                   |                |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                          |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 92g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 10 MIN. |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------------|--------|------|-----------------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO                                                                                                                                      |                   |                |                         |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)         | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Melão                                                                                                                                                          | 90,00             | 1 fatia média  | 90,00                   | 86,54  | 1,04 | *                     | 25,42                     | 0,59       | 0,00       | 6,51       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                |                         |        |      |                       | 29,37                     | 0,68       | 0,00       | 7,53       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar o melão e cortar em fatias;<br>2. Servir conforme o cardápio.                                                         |                   |                |                         |        |      |                       |                           |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                          |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 90g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 10 MIN. |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                            |        |      |                    |                           |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                            |        |      |                    |                           |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM MAXIXE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)            | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 90,00          | 3 colheres de sopa    | 90,00                      | 76,27  | 1,18 | *                  | 163,22                    | 20,30   | 8,47    | 0,00    |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15,00          | 1 Colher de sopa      | 15,00                      | 14,29  | 1,05 | *                  | 1,96                      | 0,20    | 0,01    | 0,39    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                      | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de chá       | 15,00                      | 14,29  | 1,05 | *                  | 0,66                      | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1 colher de café      | 10,00                      | 8,33   | 1,20 | *                  | 1,96                      | 0,20    | 0,01    | 0,39    |
| 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    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ de colher de sopa   | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                      | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                       | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                      | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                      | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta do cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                       | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                      | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                            |        |      |                    | 90,28                     | 8,81    | 4,65    | 3,32    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente o maxixe e cortá-los em pedaços pequenos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne bovina moída, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar a carne bovina moída numa panela aquecida com óleo, cebola, a pimenta de cheiro e tomate, por aproximadamente 10 minutos;<br>4. Adicione no refogado primeiro o maxixe e deixe cozinhar por 10 minutos;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                            |        |      |                    |                           |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g):135,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 10 MIN. |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |              |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE FRANGO COM REPOLHO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                  |        |      |                    | 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 100,00         | 1 filé médio          | 100,00                           | 71,94  | 1,39 | *                  | 107,53                                       | 14,95        | 4,84         | 0,00        |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                                         | 0,13         | 0,02         | 0,55        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                         | 0,00         | 1,00         | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                         | 0,06         | 0,00         | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                         | 0,06         | 0,00         | 0,31        |
| 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        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                         | 0,09         | 0,01         | 0,20        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                         | 0,12         | 0,02         | 0,25        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de chá       | 3,00                             | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,45                                         | 0,01         | 0,00         | 0,16        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                         | 0,04         | 0,01         | 0,19        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                         | 0,05         | 0,01         | 0,13        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                         | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50,00          | 1 unidade             | 50,00                            | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                                        | 5,87         | 4,01         | 0,74        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>273,36</b>                                | <b>27,81</b> | <b>15,01</b> | <b>5,59</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango;<br>2. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, cebola, pimentão, limão, tomate e colorau;<br>3. Colocar o óleo na panela e revogar o frango, coloca águas e deixar cozinhar até ficar macio, acrescentar o repolho higienizada e picada e deixar cozinhar até amolecer;<br>4. Colocar os ovos e mexer até cozinhar;<br>5. finalizar com o cheiro verde; servir conforme com o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 203 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos</b> |              |              |             |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO RICO (FRANGO DESFIADO, REPOLHO E CENOURA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30,00          | 1 ½ Colher de sopa | 30,00                     | 21,58  | 1,39 | *                  | 25,72                        | 4,65    | 0,65    | 0,00    |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher sopa      | 20,00                     | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                         | 0,13    | 0,02    | 0,55    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25,00          | 1 colher sopa      | 25,00                     | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                         | 0,24    | 0,05    | 0,98    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1/6 colher sopa    | 5,00                      | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                         | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ colher sopa      | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher café      | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                           |        |      |                    | 183,67                       | 13,56   | 13,62   | 0,94    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar o repolho e descascar a cenoura e ralar, cortar o repolho em tiras. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com sal, pimenta do reino e colorau;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo e os outros temperos refogar o frango junto com o repolho e a cenoura até que fique macio;<br>4. Mexer e servir de acordo com o cardápio. |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 89,30 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDO COM CEBOLINHA                                                                                                                  |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo                                                                                                                                                            | 50,00          | 1 unidade             | 50,00                    | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                        | 5,87    | 4,01    | 0,74    |
| Óleo                                                                                                                                                           | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                         | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Cebolinha                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                     | 4,35   | 1,15 | *                  | 0,85                         | 0,08    | 0,02    | 0,15    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                |                       |                          |        |      |                    | 83,84                        | 6,03    | 6,04    | 1,03    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos;<br>2. Colocar o óleo na panela e acrescentar os ovos, sal e mexer;<br>3. Finalizar com cebolinha.            |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 57 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS TEMPERADOS (Tomate, cebola e cheiro verde)                                                                                                                                                                                           |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                           | 50,00          | 1 unidade             | 50,00                    | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                        | 5,87    | 4,01    | 0,74    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                         | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                     | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| 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    |
| 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    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                     | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                          |        |      |                    | 91,52                        | 6,45    | 6,07    | 2,63    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos;<br>2. Higienizar e picar os temperos;<br>3. Refogar os temperos no óleo, acrescentar os temperos e deixar cozinhar, colocar os ovos e mexer;<br>4. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 69 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                         |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVO MEXIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 55,00          | 1 unidade       | 55,00                    | 49,55  | 1,11 | *                  | 70,91                        | 6,46    | 4,41    | 0,81    |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ¼ colher sopa   | 5,00                     | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                        | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                          |        |      |                    | 107,72                       | 11,22   | 14,68   | 1,55    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;<br>2. Acrescentar o sal;<br>3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;<br>4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos;<br>5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g):66,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                |                           |        |     |                       |                              |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------------------|--------|-----|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                           |        |     |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA GROSSA                                                                                                                           |                   |                |                           |        |     |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC  | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Pão massa grossa                                                                                                                                               | 50,0              | 1 unidade      | 50,0                      | 50,0   | 1,0 | *                     | 149,91                       | 3,98       | 1,55       | 29,32      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                |                           |        |     |                       | 299,81                       | 7,95       | 3,10       | 58,65      |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir conforme o cardápio.                                                                                                             |                   |                |                           |        |     |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 |        |     |                       | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                |                           |        |     |                       |                              |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------------------|--------|-----|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                           |        |     |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA                                                                                                                             |                   |                |                           |        |     |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC  | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Pão massa fina                                                                                                                                                 | 50,0              | 1 unidade      | 50,0                      | 50,0   | 1,0 | *                     | 460,02                       | 6,67       | 16,94      | 72,30      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                |                           |        |     |                       | 284,61                       | 4,13       | 10,48      | 44,73      |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir conforme o cardápio.                                                                                                             |                   |                |                           |        |     |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 |        |     |                       | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                    |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                     |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                              | 180,00         | 2 filés médios        | 180,00                    | 100,56 | 1,79 | *                  | 107,80                       | 16,74   | 4,03    | 0,00    |
| Coentro                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                      | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,49                         | 0,04    | 0,01    | 0,08    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                      | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                         | 0,04    | 0,01    | 0,19    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                      | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ¼ de colher de sopa   | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                           |        |      |                    | 115,03                       | 14,06   | 5,84    | 0,89    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>2. Colocar numa panela o óleo, a cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro e refogue;<br>3. Coloque o peixe e deixar cozinhar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                              |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE COM PIMENTÃO E CEBOLA EM RODELAS                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 180,00         | 2 filés médios        | 180,00                    | 100,56 | 1,79 | *                  | 107,80                       | 16,74   | 4,03    | 0,00    |
| Pimentão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher sopa         | 5,00                      | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                         | 0,04    | 0,01    | 0,19    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Coentro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                      | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,49                         | 0,04    | 0,01    | 0,08    |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                      | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                         | 0,04    | 0,01    | 0,19    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                      | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ¼ de colher de sopa   | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                           |        |      |                    | 117,77                       | 12,70   | 6,07    | 2,40    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar em rodela o pimentão verde e cebola. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>3. Colocar numa panela o óleo, a cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro e refogue;<br>4. Coloque o peixe e deixar cozinhar;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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         | 2 filés médio   | 180,00                     | 100,56 | 1,79 | *                  | 76,84                        | 15,57   | 1,15    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                            |        |      |                    | 97,49                        | 14,51   | 3,85    | 0,45    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;<br>3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;<br>4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 190,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                      |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                       |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha                                                                                                                                                                                                                              | 30,00          | 1 ½ de colher de sopa | 30,00                      | 30,00  | 1,00 | *                  | 108,26                       | 0,47    | 0,08    | 26,37   |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Caldo do peixe ou da carne                                                                                                                                                                                                           | 160,0          | 1 concha média        | 160,0                      | 160,0  | 1,0  | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                            |        |      |                    | 349,23                       | 1,50    | 0,27    | 85,06   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Peneirar a farinha branca;<br>2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver;<br>3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                               |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 161,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE 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) |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 70,00          | 2 colheres de sopa    | 70,00                      | 63,06  | 1,11 | *                  | 40,59                    | 1,12    | 0,00    | 9,26    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                     | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                     | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | ½ colher de sopa      | 20,00                      | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                    | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ¼ de colher sopa      | 5,00                       | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                    | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                            |        |      |                    | 191,10                   | 6,79    | 10,17   | 18,86   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa;<br>2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer;<br>3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;<br>4. Refogar o alho, cebola, manteiga;<br>5. Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio. |                |                       |                            |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 191,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                            |        |      |                    |                          |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                            |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE MACAXEIRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macaxeira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30,00          | 1 colher sopa         | 30,00                      | 23,62  | 1,27 | *                  | 35,77                    | 0,27    | 0,07    | 8,54    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                     | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                     | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | ½ colher de sopa      | 20,00                      | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                    | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ¼ de colher sopa      | 5,00                       | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                    | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                            |        |      |                    | 191,10                   | 6,79    | 10,17   | 18,86   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira;<br>2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer;<br>3. Escorrer e liquidificar a macaxeira com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;<br>4. Refogar o alho, cebola, manteiga;<br>5. Adicionar a macaxeira liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio. |                |                       |                            |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 111,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio  
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO CREMOSO (Arroz, carne moída, abóbora e feijão verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | ¼ de xícara           | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 143,12                              | 2,86         | 0,13        | 31,50        |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 25,42  | 1,18 | *                  | 54,41                               | 6,77         | 2,82        | 0,00         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                            | 18,25  | 1,37 | *                  | 7,30                                | 0,32         | 0,10        | 1,13         |
| Feijão-verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                            | 13,04  | 1,15 | *                  | 15,83                               | 0,41         | 0,41        | 2,65         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                | 0,04         | 0,01        | 0,19         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>328,98</b>                       | <b>18,71</b> | <b>8,89</b> | <b>41,70</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. descongelar e cortar a carne e reservar;<br>2. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>3. Acrescentar a carne e deixe fritar, acrescente os legumes higienizados e picados;<br>4. Acrescentar o feijão, arroz e a água e deixar cozinhar até amolecer;<br>5. Finalize com cheiro verde;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 139 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                |                       |                            |        |      |                    |                          |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                       |                            |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E PEPINO)                                                                                                              |                |                       |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                      | 20,00  | 1,00 | *                  | 4,19                     | 0,29    | 0,02    | 0,93    |
| Pepino                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                      | 14,60  | 1,37 | *                  | 1,39                     | 0,13    | 0,00    | 0,30    |
| Limão                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                     | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                |                       |                            |        |      |                    | 16,69                    | 1,15    | 0,06    | 3,92    |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar, descascar e cortar em pedaços pequenos;<br>2. Em uma travessa colocar os vegetais e servir conforme o cardápio.             |                |                       |                            |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                          |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 46,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                              |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                               |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Acelga e rúcula)                                                                                                                                                                                                            |                |                |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                                                       | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                    | 17,12  | 1,46 | *                  | 3,59                         | 0,25    | 0,02    | 0,79    |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                    | 13,42  | 1,49 | *                  | 1,76                         | 0,24    | 0,01    | 0,30    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                |                |                |                          |        |      |                    | 7,11                         | 0,72    | 0,05    | 1,39    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                       |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 45 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 35 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                             |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                              |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E PEPINO)                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25,00          | 1 colher sopa   | 25,00                      | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,04                         | 0,26    | 0,03    | 0,32    |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                      | 14,60  | 1,37 | *                  | 1,39                         | 0,13    | 0,00    | 0,30    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                            |        |      |                    | 11,30                        | 1,10    | 0,09    | 2,39    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 51,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                              |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                               |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE)                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25,00          | 1 colher sopa   | 25,00                     | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,04                         | 0,26    | 0,03    | 0,32    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher sopa   | 25,00                     | 19,08  | 1,31 | *                  | 3,22                         | 0,23    | 0,04    | 0,66    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                           |        |      |                    | 13,84                        | 1,17    | 0,16    | 2,87    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 51,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                              |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                               |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Alface, cenoura ralada e tomate)                                                                                                                                                                                            |                |                    |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                       | 25,00          | 1 colher de sopa   | 25,00                    | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,64                         | 0,32    | 0,02    | 0,46    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 2 colheres de sopa | 30,00                    | 25,86  | 1,16 | *                  | 7,76                         | 0,29    | 0,05    | 1,18    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa   | 30,00                    | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                         | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                          |        |      |                    | 26,02                        | 1,46    | 0,22    | 4,43    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 85 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 35 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                             |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                              |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (CENOURA E BETERRABA RALADA)                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25,00          | 1 colher sopa    | 25,00                     | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                         | 0,24    | 0,05    | 0,98    |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                     | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                         | 0,25    | 0,01    | 1,43    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher chá     | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                           |        |      |                    | 20,62                        | 1,01    | 0,11    | 3,40    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 51,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                             |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                              |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E BETERRABA RALADA)                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher sopa    | 20,00                     | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                         | 0,13    | 0,02    | 0,55    |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                     | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                         | 0,25    | 0,01    | 1,43    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher chá     | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                           |        |      |                    | 32,17                        | 1,38    | 0,12    | 7,30    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 51,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                             |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                              |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E CEBOLINHA)                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                     | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                         | 0,13    | 0,02    | 0,55    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                      | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                           |        |      |                    | 18,29                        | 1,24    | 0,15    | 4,10    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 29,30 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                              |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                               |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E CHEIRO VERDE)                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                     | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                         | 0,13    | 0,02    | 0,55    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                      | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                           |        |      |                    | 18,29                        | 1,24    | 0,15    | 4,10    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>6. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças;<br>7. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>8. Temperar com limão e sal;<br>9. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>10. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 29,30 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                             |                |                  |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                              |                |                  |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE, CEBOLA E CEBOLINHA)                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                      | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                         | 0,24    | 0,04    | 0,69    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher de sopa | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2,30           | 1 colher sopa    | 2,30                       | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher chá     | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                            |        |      |                    | 20,08                        | 1,51    | 0,24    | 3,93    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 51,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                              |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                               |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Tomate, pepino e manjeriço)                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                       | 60,00          | 2 colheres de sopa | 60,00                    | 51,28  | 1,17 | *                  | 7,86                         | 0,56    | 0,09    | 1,61    |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                    | 15,38  | 1,30 | *                  | 1,47                         | 0,13    | 0,00    | 0,31    |
| Manjeriço                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                     | 4,00   | 1,25 | *                  | 0,85                         | 0,08    | 0,02    | 0,15    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                          |        |      |                    | 12,49                        | 0,99    | 0,12    | 2,53    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 85 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 35 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (laranja, abacaxi e mamão)                                                                                                 |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Laranja                                                                                                                                                        | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                            | 32,14  | 1,40 | *                  | 16,54                               | 0,35        | 0,06        | 4,13         |
| Mamão                                                                                                                                                          | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                            | 29,03  | 1,55 | *                  | 11,66                               | 0,13        | 0,04        | 3,03         |
| Abacaxi                                                                                                                                                        | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                            | 25,42  | 1,77 | *                  | 12,29                               | 0,22        | 0,03        | 3,14         |
| Leite integral pó                                                                                                                                              | 10,00          | ½ colher de sopa   | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 49,67                               | 2,54        | 2,69        | 3,92         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                          |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>163,76</b>                       | <b>6,13</b> | <b>5,58</b> | <b>24,30</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1 higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;<br>2.Misturar as frutas cortadas num recipiente.                               |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.                                                                     |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                   |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 145 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                              |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                               |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA TIPO VINAGRETE (TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE)                                                                                                                                                                                                                    |                |                  |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                     | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                         | 0,24    | 0,04    | 0,69    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ colher de sopa | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ Col. de sopa   | 5,00                      | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher chá     | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                           |        |      |                    | 20,67                        | 1,35    | 0,19    | 4,23    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 46,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE COM LEGUMES (COUVE, BETERRABA, BATATA INGLESA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                           |        |      |                    | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30,00          | 1 colher sopa         | 30,00                     | 26,78  | 1,12 | *                  | 36,57                        | 5,20    | 1,59    | 0,00    |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10,00          | 1 colher sopa         | 10,00                     | 7,69   | 1,30 | *                  | 2,08                         | 0,22    | 0,04    | 0,33    |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                     | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                         | 0,25    | 0,01    | 1,43    |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                     | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                        | 0,32    | 0,00    | 2,65    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher café         | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 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 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher chá          | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                     | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                         | 0,24    | 0,04    | 0,69    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                           |        |      |                    | 128,71                       | 6,29    | 3,73    | 17,35   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;<br>4. Acrescentar a batata inglesa e a beterraba e deixar cozinhar por mais 5 minutos, depois adicionar a couve;<br>5. Cozinhar por mais 5 minutos;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 46,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Macarrão, Inhame, abóbora, beterraba, vagem e vinagreira)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                                  |        |      |                    | 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 27,03  | 1,11 | *                  | 40,40                                    | 5,62         | 1,82        | 0,00         |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25,00          | 1 colher sopa         | 25,00                            | 25,00  | 1,00 | *                  | 92,64                                    | 2,58         | 0,49        | 19,16        |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                            | 18,25  | 1,37 | *                  | 7,30                                     | 0,32         | 0,10        | 1,13         |
| Inhame                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 35,00          | 1 colher de sopa      | 35,00                            | 25,74  | 1,36 | *                  | 24,89                                    | 0,53         | 0,05        | 5,98         |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 19,05  | 1,05 | *                  | 4,95                                     | 0,40         | 0,07        | 0,94         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                     | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                     | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                     | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                     | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                     | 0,04         | 0,01        | 0,19         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>351,20</b>                            | <b>15,18</b> | <b>5,43</b> | <b>61,59</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com os temperos;<br>3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;<br>4. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 204 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos</b> |              |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA INGLESIA, CENOURA E ABOBRINHA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40,00          | 2 colheres sopa       | 40,00                     | 28,78  | 1,39 | *                  | 49,79                        | 8,90    | 1,30    | 0,00    |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                     | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                        | 0,32    | 0,00    | 2,65    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                     | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                         | 0,24    | 0,05    | 0,98    |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30,00          | 1 colher sopa         | 30,00                     | 23,08  | 1,30 | *                  | 4,45                         | 0,26    | 0,03    | 0,99    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1 colher café         | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 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 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher chá          | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                     | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                         | 0,24    | 0,04    | 0,69    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                           |        |      |                    | 137,09                       | 10,77   | 4,50    | 13,87   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;<br>4. Acrescentar a batata inglesa e a cenoura e deixar cozinhar por mais 5 minutos, depois adicionar a abobrinha e cozinhar mais 5 minutos;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 46,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO E MACARRÃO COM LEGUMES (ABÓBORA, VINAGREIRA E CHUCHU)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40,00          | 2 colheres sopa       | 40,00                              | 28,78  | 1,39 | *                  | 49,79                               | 8,90        | 1,30        | 0,00         |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25,00          | 1 colher sopa         | 25,00                              | 25,00  | 1,00 | *                  | 92,78                               | 2,50        | 0,33        | 19,49        |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 colher sopa         | 20,00                              | 14,49  | 1,38 | *                  | 2,46                                | 0,10        | 0,01        | 0,60         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15,0           | 1 ½ galho             | 15,00                              | 10,00  | 1,50 | *                  | 2,60                                | 0,21        | 0,04        | 0,49         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 36,00          | 1 colher sopa         | 36,00                              | 33,33  | 1,08 | *                  | 13,33                               | 0,58        | 0,18        | 2,06         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher café         | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 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 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher chá          | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                              | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                                | 0,24        | 0,04        | 0,69         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| <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><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;<br>4. Acrescentar o macarrão e o chuchu e deixar cozinhar por mais 5 minutos, depois adicionar a abóbora e a vinagreira e cozinhar mais 5 minutos;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                    |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 106,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                  |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos   |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ                                                                                                                  |                |                    |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Abacaxi                                                                                                                                                 | 100,00         | 2 colheres de sopa | 100,00                       | 100,00 | 1,00 | *                  | 30,59                               | 0,47    | 0,11    | 7,80    |
| Hortelã                                                                                                                                                          | 2,00           | 1 colher de chá    | 2,00                         | 1,38   | 1,45 | *                  | 0,01                                | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Açúcar                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                   |                |                    |                              |        |      |                    | 88,91                               | 0,44    | 0,09    | 22,83   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água, a hortelã e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                         |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 150 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b> |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA                                                                                                                            |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa Acerola                                                                                                                                                  | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                     | 100,00 | 1,00 | *                  | 21,94                        | 0,59    | 0,00    | 5,54    |
| Açúcar                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher e sopa | 20,00                      | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                        | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                |                 |                            |        |      |                    | 82,71                        | 0,55    | 0,00    | 21,21   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.          |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ                                                                                                                               |                   |                    |                           |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Polpa de cajá                                                                                                                                                  | 50,00             | 2 colheres de sopa | 50,00                     | 50,00  | 1,00 | *                     | 27,00                        | 0,59       | 0,17       | 6,38       |
| Açúcar                                                                                                                                                         | 20,00             | 1 colher e sopa    | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                     | 77,31                        | 0,06       | 0,00       | 19,91      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                    |                           |        |      |                       | 86,93                        | 0,55       | 0,14       | 21,91      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.          |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                   |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 70,00 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU                                                                                                                               |                   |                    |                           |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Polpa de caju                                                                                                                                                  | 50,00             | 2 colheres de sopa | 50,00                     | 50,00  | 1,00 | *                     | 18,28                        | 0,24       | 0,08       | 4,68       |
| Açúcar                                                                                                                                                         | 20,00             | 1 colher e sopa    | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                     | 77,31                        | 0,06       | 0,00       | 19,91      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                    |                           |        |      |                       | 86,93                        | 0,55       | 0,14       | 21,91      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.          |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                   |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 70,00 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA                                                                                                                             |                   |                    |                           |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Polpa de goiaba                                                                                                                                                | 50,00             | 2 colheres de sopa | 50,00                     | 50,00  | 1,00 | *                     | 27,08                        | 0,54       | 0,22       | 6,50       |
| Açúcar                                                                                                                                                         | 20,00             | 1 colher e sopa    | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                     | 77,31                        | 0,06       | 0,00       | 19,91      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                    |                           |        |      |                       | 109,62                       | 0,96       | 0,37       | 27,44      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.          |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                   |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 70,00 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA                                                                                                                              |                   |                    |                           |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Polpa de manga                                                                                                                                                 | 50,00             | 2 colheres de sopa | 50,00                     | 50,00  | 1,00 | *                     | 48,31                        | 0,38       | 0,23       | 12,52      |
| Açúcar                                                                                                                                                         | 20,00             | 1 colher e sopa    | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                     | 77,31                        | 0,06       | 0,00       | 19,91      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                    |                           |        |      |                       | 104,73                       | 0,37       | 0,20       | 27,03      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.          |                   |                    |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                   |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 70,00 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                 |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                 |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ                                                                                                                           |                   |                 |                           |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Polpa de Maracujá                                                                                                                                              | 50,00             | 2 colheres sopa | 50,00                     | 50,00  | 1,00 | *                     | 19,38                        | 0,41       | 0,09       | 4,80       |
| Açúcar                                                                                                                                                         | 20,00             | 1 colher e sopa | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                     | 77,31                        | 0,06       | 0,00       | 19,91      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                 |                           |        |      |                       | 96,73                        | 0,73       | 0,15       | 24,59      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.          |                   |                 |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                   |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 70,00 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |            |            |            |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA                                                                                                                                  |                   |                |                          |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Tangerina                                                                                                                                                      | 100,00            | 1 unidade      | 100,00                   | 66,67  | 1,50 | *                     | 25,22                        | 0,57       | 0,05       | 6,41       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                   |                |                          |        |      |                       | 37,83                        | 0,85       | 0,07       | 9,61       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.                                                                                 |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g):66,67 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |            |            |            |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                  |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30,00          | 1 Colher de sopa | 30,00                             | 26,79  | 1,12 | *                  | 36,58                               | 5,20         | 1,59        | 0,00        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25,00          | ½ unidade        | 25,00                             | 22,30  | 1,12 | *                  | 31,91                               | 2,91         | 1,98        | 0,36        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2,30           | 1 colher sopa    | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04         | 0,01        | 0,07        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 dente alho   | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher sopa    | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| 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>144,78</b>                       | <b>16,41</b> | <b>7,89</b> | <b>1,14</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne moída e cortar em pedaços pequenos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar a carne moída, cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;<br>4. Deixar cozinhar com pouco caldo;<br>5. Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas;<br>6. Misturar uma parte dos ovos batidos com a carne moída, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima;<br>7. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |              |             |             |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (CEBOLA, TOMATE E CHEIRO VERDE)                                                                                                  |                |                       |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Cebola                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher sopa         | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Tomate                                                                                                                                                         | 5,00           | 1/6 colher sopa       | 5,00                       | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                         | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                   | 3,00           | 1/6 de colher de sopa | 3,00                       | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                         | 0,07    | 0,01    | 0,15    |
| Limão                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher chá          | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                  |                |                       |                            |        |      |                    | 20,67                        | 1,35    | 0,19    | 4,23    |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                                               |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                         |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                        |                |                     |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                         |                |                     |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE                                                                                                                                                                                |                |                     |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA      | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abacate                                                                                                                                                                                                                | 45,00          | 1 colher sopa cheia | 45,00                     | 30,00  | 1,50 | *                  | 28,85                        | 0,37    | 2,52    | 1,81    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                 | 10,00          | ½ colher sopa       | 10,00                     | 10,00  | 1,00 | *                  | 38,68                        | 0,03    | 0,00    | 9,96    |
| Leite integral em pó                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher sopa       | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                        | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                          |                |                     |                           |        |      |                    | 168,83                       | 1,01    | 6,30    | 29,43   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;<br>2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                     |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                 |                |                     | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                |                        |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                         |                |                        |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA 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 Colher de sopa cheia | 45,00                     | 30,00  | 1,50 | *                  | 28,85                        | 0,37    | 2,52    | 1,81    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 Colher de sopa       | 10,00                     | 10,00  | 1,00 | *                  | 38,68                        | 0,03    | 0,00    | 9,96    |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 Colher de sopa       | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                        | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                         |                |                        |                           |        |      |                    | 278,10                       | 9,15    | 13,17   | 32,68   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a embalagem da polpa de goiaba;<br>2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                        |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                  |                |                        | PESO DA PORÇÃO (g): 140 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                  |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos                                                   |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA 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 Maracujá                                                                                                                                                                                                   | 100,00         | 2 colheres de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 19,38                        | 0,41    | 0,09    | 4,80    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 38,66                        | 0,03    | 0,00    | 9,95    |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 49,67                        | 2,54    | 2,69    | 3,92    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                           |        |      |                    | 153,86                       | 4,26    | 3,97    | 26,67   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a polpa de maracujá e reservar;<br>2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                            |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 140 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |