

NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - HIPERTENSÃO ARTERIAL
FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 10 anos)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024



Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

PREPARAÇÕES

1. Arroz integral
2. Arroz com couve (arroz integral, couve)
3. Arroz com fava (arroz integral, fava)
4. Arroz com João gomes (arroz integral, joão gomes)
5. Arroz de panela (arroz, carne em cubos, quiabo e couve)
6. Arroz maria izabel com abóbora (arroz integral, carne, abóbora)
7. Assado de panela
8. Baião de dois (arroz integral, feijão)
9. Banana
10. Banana cortada em cubos com aveia em flocos finos
11. Batata doce cozida
12. Beiju com manteiga
13. Bife acebolado
14. Biscoito integral
15. Café com leite (café, leite desnatado, adoçante)
16. Caldo de macaxeira com carne moída
17. Caldo verde (batata inglesa, ovo, couve)
18. Carne moída (carne moída, vagem, inhame)
19. Chocolate (leite desnatado em pó, chocolate em pó)
20. Cozidão (carne em cubos, maxixe, quiabo e vinagreira)
21. Cuscuz de arroz
22. Cuscuz de milho
23. Cuxá
24. Farofa colorida (flocão de milho, couve, ovo, cenoura)
25. Farofa nordeste (flocão de milho, ovo, banana da terra)
26. Feijão
27. Feijão com abóbora
28. Feijão com couve
29. Feijão com João gomes
30. Feijão com maxixe e quiabo
31. Feijão com vinagreira e abóbora
32. File de frango acebolado
33. Frango cozido com legumes (batata doce, cenoura, vinagreira)
34. Frango xadrez com quiabo e maxixe
35. Guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

36. Guisado de carne com cenoura e chuchu
37. Iogurte de fruta desnatado
38. Jardineira de carne bovina com legumes (batata, abóbora, quiabo)
39. Laranja
40. Leite quente (leite desnatado)
41. Maçã
42. Macarrão cremosinho de frango com manjerição (macarrão integral, frango, manjerição)
43. Macarronada cremosa de sardinha (macarrão integral, sardinha, tomate)
44. Macarronada de carne (macarrão integral, carne bovina em tiras, berinjela, tomate e cenoura)
45. Macaxeira cozida
46. Mamão
47. Manteiga
48. Manuê (sem açúcar)
49. Melancia
50. Melão
51. Mingau de chocolate
52. Mingau de milho branco
53. Mingau de tapioca
54. Mix de frutas (melão, mamão e maçã)
55. Ovo pochê
56. Pão integral
57. Peixada da tia (peixe, ovos, cenoura e batata inglesa)
58. Peixe em tiras
59. Peixe escabeche
60. Picadinho de frango com tomate e cebola
61. Purê de abóbora (abóbora, leite em pó desnatado, cebola)
62. Purê de batata inglesa (batata inglesa, leite desnatado em pó, cebola)
63. Refogado de berinjela e repolho
64. Refogado de legumes (abobrinha, maxixe e chuchu)
65. Refogado de maxixe
66. Risoto de frango (arroz integral, beterraba, fava, couve, milho)
67. Salada cozida (abobrinha e cenoura)
68. Salada crua (acelga e rúcula)
69. Salada crua (acelga e tomate)
70. Salada crua (acelga, tomate e cheiro)
71. Salada crua (alface e beterraba ralada)
72. Salada crua (alface e tomate)
73. Salada crua (alface, beterraba ralada)
74. Salada crua (alface, tomate e cheiro verde)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

75. Salada crua (pepino, tomate, manjericão)
76. Salada crua (repolho, pepino e tomate)
77. Salada crua (repolho, pepino e tomate)
78. Salada crua (repolho, rúcula, tomate)
79. Salada crua de (alface, repolho e tomate)
80. Salada de beterraba cozida
81. Salada de feijão verde I (feijão-verde, batata, cebolinha)
82. Salada de feijão verde II (feijão-verde, tomate, cheiro-verde)
83. Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)
84. Salada de frutas (laranja, banana e maçã)
85. Sobrecoxa de frango assada
86. Sopa de carne, macarrão integral e legumes (inhame, abóbora, berinjela)
87. Sopa de frango, macarrão integral e legumes (frango, macarrão integral, cenoura, chuchu e maxixe)
88. Sopa de vegetais com carne, macarrão integral
89. Strogonoff de carne
90. Suco de abacaxi (polpa de abacaxi, adoçante)
91. Suco de abacaxi com hortelã (polpa de abacaxi, hortelã, adoçante)
92. Suco de acerola (polpa de acerola, adoçante)
93. Suco de cajá (polpa de cajá, adoçante)
94. Suco de caju (polpa de caju, adoçante)
95. Suco de goiaba (polpa de goiaba, adoçante)
96. Suco de manga (polpa de manga, adoçante)
97. Suco de maracujá (polpa de maracujá, adoçante)
98. Tangerina
99. Vitamina de maracujá (polpa de maracujá, leite desnatado, adoçante)
100. Vitamina mista (mamão, banana e leite em pó desnatado)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

1. Retirar a 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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							349,57	6,51	3,30	71,10
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 95				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE (ARROZ INTEGRAL, 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 integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
TOTAL EM 100g							354,55	6,95	3,38	71,99
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a couve em tiras; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FAVA (ARROZ INTEGRAL, FAVA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Fava (em grão)	30,00	1 colher de sopa cheia	30,00	30,00	1,00	*	25,69	1,44	0,95	3,03
TOTAL EM 100g							376,63	8,01	4,26	74,44
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão a fava e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer a fava e reservar; 3. Descascar e amassar o alho; 4. Coloque a cebola e o alho para dourar em óleo quente, em seguida, acrescente a fava e o arroz; 5. Refogar bem e depois acrescentar água e o sal; 6. Tampar a panela e deixar cozinhar no fogo baixo até amolecer. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 130				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES (ARROZ INTEGRAL, JOÃO GOMES)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	6,92	0,57	0,05	1,60
TOTAL EM 100g							357,87	7,14	3,36	73,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o João Gomes; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de João Gomes, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DE PANELA (ARROZ INTEGRAL, CARNE EM CUBOS, 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)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Carne	50,00	2 colher de sopa cheia	50,00	44,60	1,12	*	59,53	9,69	2,01	0,00
Colorau	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Quiabo	20,00	1 colher sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
TOTAL EM 100g							421,29	17,12	5,47	73,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, cortar e reservar o quiabo e a couve; 2. Higienizar, cortar e reservar o cheiro verde 3. Descongelar a carne adequadamente e temperar; 4. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, acrescentar a carne e deixar cozinhar por 25 minutos; 5. Em seguida acrescentar o arroz, a couve, o quiabo e deixar cozinhar por mais 20 minutos; 6. Desligar o fogo e acrescentar o cheiro verde; 7. Deixar abafado até a hora de servir. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 202				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL COM ABÓBORA (ARROZ INTEGRAL, CARNE, ABÓBORA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Carne	50,00	2 colher de sopa cheia	50,00	44,60	1,12	*	59,53	9,69	2,01	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Abóbora	30,00	2 colheres sopa	30,00	21,90	1,37	*	0,00	0,38	0,12	1,36
TOTAL EM 100g							412,81	16,81	5,46	73,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, cortar e reservar abóbora; 2. Higienizar, cortar e reservar o cheiro verde 3. Descongelar a carne adequadamente e temperar; 4. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, acrescentar a carne e deixar cozinhar por 25 minutos; 5. Em seguida acrescentar o arroz, a abóbora e deixar cozinhar por mais 20 minutos; 6. Desligar o fogo e acrescentar o cheiro verde; 7. Deixar abafado até a hora de servir. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 192				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO 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 bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
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							287,94	37,35	13,93	1,13
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar e temperar a carne com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2.Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3.Refogar a carne em panela aquecida com óleo, deixar cozinhar até ficar macia; 4.Colocar as cebolas para serem douradas; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 217				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ INTEGRAL, 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 integral	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	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
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
TOTAL EM 100g							287,94	37,35	13,93	1,13
MODO DE PREPARO: 1.Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2.Escorrer o feijão e reservar; 3.Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4.Acrescentar o arroz e o feijão cozido, refogar e adicionar água; 5.Deixar cozinhar até amolecer. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 217				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00 g	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100g							57,87	0,75	0,04	15,29
MODO DE PREPARO: Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 86				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA CORTADA EM CUBOS COM AVEIA EM FLOCOS FINOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
Aveia em flocos	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	39,38	1,39	0,85	6,66
TOTAL EM 100g							97,26	2,14	0,89	21,95
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, cortar em cubos a banana e salpicar por cima aveia em flocos finos. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 96				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	70,00	1 fatia média	70,00	57,85	1,21	*	68,40	0,73	0,08	16,31
TOTAL EM 100g							68,40	0,73	0,08	16,31
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e colocar para cozinhar até ficar macia. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 70				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU COM MANTEIGA							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	*	148,88	0,23	0,13	36,52
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100g							185,18	0,26	4,25	36,52
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal; 2. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos; 3. Untar com manteiga e enrolar. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 51				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE ACEBOLADO							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	*	238,34	38,79	8,06	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100g							269,08	38,97	11,07	1,13
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo; 4. Retirar os bifes da panela e colocar as cebolas para serem douradas; 5. Adicionar novamente os bifes na panela com as cebolas douradas. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 217				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO INTEGRAL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito integral	30,00 g	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100g							129,60	3,03	4,32	20,61
MODO DE PREPARO: Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 30				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ COM LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	43,00	1,47	1,20	6,58
Adoçante	5,00	1 colher de chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
Leite desnatado em pó	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00		49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100g							112,01	4,03	3,89	15,48
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o adoçante; 2. Coar, acrescentar o leite. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 25				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO (FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	71,50	11,64	2,42	0,00
Feijão	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	56,55	3,73	0,22	10,27
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1 colher chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							161,21	15,77	5,68	11,69
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão como de costume, em seguida passar no liquidificador e reservar; 2. Descongelar a carne adequadamente, temperar e refogar com os temperos; 3. Deixar cozinhar até que fique macia; 4. Após cozida, acrescentar o caldo de feijão ao preparo da carne, deixar ferver por mais 5 minutos e desligar o fogo. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 110				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA							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	80,00	2 colheres de sopa	80,00	67,80	1,18	*	97,65	14,11	4,14	0,00
Macaxeira	40,00	1 colher de sopa	40,00	29,85	1,34	*	45,20	0,34	0,09	10,80
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 de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100g							173,54	14,70	7,26	11,66
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; 2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescente a macaxeira e deixe cozinhar; 3. Finalizar com cheiro verde. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 140				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO VERDE (CARNE MOÍDA, BATATA INGLESA, COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Batata	50,00	2 colheres de sopa	50,00	45,05	1,11	*	29,00	0,80	0,00	6,62
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Couve	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							129,26	7,43	7,13	9,04
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa; 3. Refogar o alho, cebola, pimenta de cheiro, tomate numa panela aquecida com óleo; 4. Acrescentar água e as batatas cortadas, deixar até que as batatas estejam macias; 5. Liquidificar esse caldo com as batatas e voltar a panela o creme; 6. Adicionar os ovos da vasilha, o sal, a couve cortada e o cheiro verde; 7. Cozinhar por 20 minutos Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 145				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA (CARNE MOÍDA, VAGEM, INHAME)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne	80,00	3 colheres de sopa	80,00	67,80	1,18	*	90,49	14,73	3,06	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Vagem	20,00	2 colheres de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
Inhame	30,00	2 colheres de sopa	30,00	26,32	1,14	*	25,45	0,54	0,06	6,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							151,78	15,89	6,18	8,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Descongelar adequadamente, refogar a carne com os temperos; 3. Deixar cozinhar até amolecer; 4. Adicionar os legumes cortados e o cheiro verde na carne; 5. Mexer para misturar tudo e deixar cozinhar até amolecer os legumes; Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 157				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite desnatado em pó	30,00	2 colheres de sopa cheia	15,00	15,00	1,00	*	60,15	251,68	0,63	0,33
Chocolate em pó	15,00	1 colher de sopa cheia	30,00	30,00	1,00	*	149,00	623,40	7,63	8,07
TOTAL EM 100g							209,15	875,08	8,26	8,40
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água, o leite em pó e o chocolate em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 45				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO (CARNE EM CUBOS, MAXIXE, QUIABO, VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne em cubos	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Vinagreira	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							113,89	11,82	6,30	3,88
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 2. Lavar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos; 5. Acrescentar a abóbora, o maxixe e o quiabo e deixar cozinhar até que fiquem macios; 6. Finalizar com cheiro verde; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 152				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de arroz	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
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
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Deixar hidratar até dobrar de volume; 4. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 36				TEMPO DE PREPARO: 25 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ 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)
Flocão de milho	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
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
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Deixar hidratar até dobrar de volume; 4. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 36				TEMPO DE PREPARO: 25 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	1,00	0,77	1,30	*	0,12	0,01	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
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
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	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
TOTAL EM 100g							40,17	1,03	3,16	2,65
MODO DE PREPARO: 1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar; 2. Refogar as folhas de vinagreira com alho, cebola, tomate, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; 3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 4. Cozinhar até amolecer. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 77				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA CAIPIRA (FLOCAO DE MILHO, OVOS, CENOURA, FEIJÃO BRANCO, 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)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	5,41	0,20	0,04	0,82
Feijão branco	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,71	1,03	*	32,93	1,96	0,23	5,95
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1 unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
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
TOTAL EM 100g							311,16	11,22	12,19	39,86
MODO DE PREPARO: 1.Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2.Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3.Deixar hidratar até dobrar de volume; 4. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar, reservar; 5. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio. Escorrer o feijão e reservar; 6. Em uma panela com óleo quente, acrescentar os ovos um a um, mexer até o cozimento total; 7.Adicionar todos temperos picados, o feijão cozido (sem caldo) e o flocão de milho, misturar delicadamente. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 149				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA NORDESTE (FLOCÃO DE MILHO, OVO, BANANA DA TERRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cebolinha	2,30	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Banana da terra	25,00	1 colher sopa	25,00	17,01	1,47	*	21,77	0,24	0,04	5,73
Alho	1,00	1/6 de 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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							299,65	5,86	14,91	35,71
MODO DE PREPARO: 1.Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2.Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3.Deixar hidratar até dobrar de volume; 4. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar, reservar; 5. Higienizar a banana da terra e a cebolinha, cortar em cubos. Reservar; 6. Aquecer em uma panela colocar a manteiga e a cebola, o alho, o colorau e deixar dourar; 7. Acrescentar a banana da terra e o ovo deixar fritar e o sal; 8. Adicionar o cuscuz cozido delicadamente e finalizar com cebolinha. 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 128,3				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (FLOCÃO DE MILHO, COUVE, OVO, CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	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
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
TOTAL EM 100g							284,01	7,03	11,32	38,30
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Deixar hidratar até dobrar de volume; 4. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar, reservar; 5. Higienizar a couve, a cenoura e o tomate. A couve cortar em tirinhas finas, a cenoura ralar e o tomate picar em cubos pequenos. Reservar; 6. Aquecer em uma panela o óleo e a cebola, até que a cebola fique dourada, acrescentar os ovos um a um, mexer até o cozimento total; 7. Adicionar a couve, refogar tudo até que esteja soltinha; 8. Acrescentar delicadamente o cuscuz cozido; 9. Em fogo desligado acertar o sal e acrescentar os demais ingredientes. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 145				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							140,74	6,91	3,43	21,33
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 45				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	30,00	2 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	17,83
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							133,21	6,41	3,48	19,71
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes; 7. Finalizar com cheiro verde picado. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 70				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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	30,00	2 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	17,83
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							130,98	6,53	3,47	19,39
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar em tiras finas a couve. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a couve, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes; 7. Finalizar com cheiro verde picado. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 70				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO 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)
Feijão	30,00	2 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	17,83
João gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	6,92	0,57	0,05	1,60
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							134,29	6,73	3,45	20,41
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar em tiras finas João Gomes. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar João Gomes, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes; 7. Finalizar com cheiro verde picado. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 70				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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 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							147,07	7,44	3,50	22,60
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar o maxixe e o quiabo, reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar o maxixe e o quiabo, deixando cozinhar por aproximadamente 10 minutos até que todos ingredientes estejam macios; 7. Finalizar com cheiro verde picado. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 75				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM VINAGREIRA E ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	30,00	2 colher de sopa	30,00	29,13	1,03		95,83	5,82	0,37	17,83
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50		3,47	0,28	0,05	0,65
Alho	1,00	1/3 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
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20		1,13	0,09	0,01	0,20
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37		0,00	0,25	0,08	0,90
TOTAL EM 100g							130,83	6,69	3,53	20,37
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar a abóbora e a vinagreira, reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e a vinagreira, deixando cozinhar por aproximadamente 10 minutos até que todos ingredientes estejam macios; 7. Finalizar com cheiro verde picado. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de 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 do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							184,98	28,09	6,93	0,91
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, limão e sal; 2. Lavar, higienizar e cortar em tiras a cebola e o tomate, reservar; 3. Fritar o frango numa frigideira com óleo, após dourar acrescenta os vegetais em tiras e refoga por 5 minutos; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 207				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (sobrecoca)	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	329,61	20,02	27,06	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							359,52	19,15	8,30	0,57
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal; 2.Assar o frango numa forma untada com óleo. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 197				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM LEGUMES (BATATA DOCE, CENOURA, 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	180,00	1 filé	180,00	129,50	1,39	*	224,03	40,03	5,84	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Chuchu	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,38	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Batata doce	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	21,30	0,23	0,02	5,08
TOTAL EM 100g							285,62	41,01	8,98	7,66
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar o frango em cubos e temperar; 3. higienizar e cortar os vegetais e reservar; 4. Em uma panela aquecer o óleo e refogar os cubos de peito de frango; 5. Adicionar ao refogado água, a batata doce, o chuchu e a cenoura e deixar terminar de cozinhar todos ingredientes; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 264				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO XADREZ COM QUIABO E MAXIXE							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 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 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	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	0,87	0,04	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							185,01	28,11	6,94	0,98
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango; 2. Lavar, higienizar e cortar o quiabo e o maxixe, reserve; 3. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, colorau, limão, sal, tomate, pimentão; 4. Refogar o frango em óleo quente, acrescente água, o maxixe e o quiabo, deixar cozinhar até ficar macio; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 212				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GUISADO BOVINO (CARNE EM CUBOS, MILHO VERDE, VAGEM)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne, bovina	60,00	3 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
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
Vagem	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,87	1,27	*	1,96	0,14	0,01	0,42
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Milho, verde	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	9,76	0,32	0,24	1,71
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
TOTAL EM 100g							117,98	11,42	6,40	3,58
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, e sal; 2. Higienizar e cortar em cubos a vagem. Reservar; 3. Refogar a carne em panela aquecida com óleo; 4. Colocar a vagem e deixar cozinhar até ficar macio; 5. Finalizar com cebolinha e o milho verde; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 115				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GUIADO DE CARNE COM CENOURA 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)
Carne	60,00	3 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	0,87	0,04	0,01	0,20
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Chuchu	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,74	1,38	*	3,69	0,15	0,01	0,90
Cenoura	30,00	2 colheres de sopa	30,00	23,08	1,30	*	6,92	0,26	0,05	1,05
TOTAL EM 100g							118,98	11,84	6,37	3,02
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar o chuchu e a cenoura. Reservar; 3. Refogar a carne em panela aquecida com óleo; 4. Colocar os legumes e deixar cozinhar até ficarem macio; 5. Finalizar com a cebolinha. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 157				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA DESNATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de fruta desnatado	180,00	1 unidade	180,00	180,00	1,00		177,64	6,23	6,25	26,32
TOTAL EM 100G							177,64	6,23	6,25	26,32
MODO DE PREPARO Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 180				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE FRANGO COM 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)
Frango	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de 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 do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							184,12	28,05	6,92	0,71
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango; 2. Cortar em cubos e temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, colorau, tomate, limão, sal; 3. Refogar o frango, acrescentar um pouco de água e deixar cozinhar até ficar macio; Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 202				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: JARDINEIRA DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (BATATA, ABÓBORA, QUIABO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne	100,00	1 pedaço médio	100,00	84,75	1,18	*	122,06	17,64	5,18	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	0,00	0,25	0,08	0,90
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
TOTAL EM 100g							171,04	18,88	8,35	5,89
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne bovina com os demais temperos; 4. Cozinhar a carne com os legumes por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tudo. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 189				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	64,29	1,40	*	29,21	122,22	0,63	0,07
TOTAL EM 100G							29,21	122,22	0,63	0,07
MODO DE PREPARO 1.Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE QUENTE (LEITE DESNATADO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite desnatado em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
TOTAL EM 100G							198,66	10,17	10,76	15,67
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó com água quente; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 40				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20		41,64	0,22	0,00	11,37
TOTAL EM 100G							41,64	0,22	0,00	11,37
MODO DE PREPARO Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE (MACARRÃO INTEGRAL, CARNE BOVINA EM TIRAS, BERINJELA, TOMATE 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)
Carne	50,00	2 colheres de sopa	50,00	42,37	1,18	*	61,03	8,82	2,59	0,00
Macarrão integral	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Berinjela	30,00	1 colher de sopa	30,00	27,52	1,09	*	5,40	0,34	0,03	1,22
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
TOTAL EM 100g							353,38	20,55	10,35	42,75
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Escorrer o macarrão e reservar; 4. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne em tiras com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 5. Acrescente os vegetais e deixar cozinhar até amolecer; 6. Adicionar o macarrão cozido na carne; 7. Mexer para misturar tudo; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 224				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO CREMOSINHO DE FRANGO COM MANJERICÃO (MACARRÃO INTEGRAL. FRANGO, 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 integral	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango (peito)	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,34	6,67	0,97	0,00
Manjericão	10,00	2 colheres sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,00	1,15	*	0,39	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 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	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							256,68	12,15	4,69	40,50
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar cebolinha e o manjericão. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar; 6. Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e em seguida misturar a cebolinha e o manjericão delicadamente; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 119,30				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA CREMOSA DE SARDINHA (macarrão integral, sardinha, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão integral	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	0,00
Cebolinha	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							289,19	10,81	12,89	31,80
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar a cebolinha. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas; 6. Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos e adicionar as sardinhas; 7. Adicionar o macarrão na panela que foi feito a sardinha, em seguida a cebolinha e mexa um pouco; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 102				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	90,00	3 colheres de sopa	90,00	67,16	1,34	*	101,70	0,76	0,20	24,29
TOTAL EM 100g							151,42	1,13	0,30	36,17
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a macaxeira e reservar; 2.Ferver água com um pouco de sal e colocar a macaxeira deixar cozinhar até ficar macia. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	45,00	2 Colheres de sopa	45,00	29,03	1,55	*	23,25	0,42	0,06	5,93
TOTAL							45,34	0,82	0,12	11,55
MODO DE PREPARO: Higienizar o mamão e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 45				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00		36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100 G							36,30	0,02	4,12	0,00
MODO DE PREPARO: Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 5				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ (SEM AÇÚCAR)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Leite em pó integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Adoçante	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Coco seco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
TOTAL EM 100g							360,17	7,12	16,26	48,61
MODO DE PREPARO: 1. Colocar e misturar todos os ingredientes em uma panela; 2. Levar ao fogo, mexer sem parar até formar um “papa” e quando soltar do fundo da panela, estará cozido; 3. Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida; 4. Levar ao forno até dourar; 5. Servir conforme o cardápio.										
Sugestão: Caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 80				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100g							30,05	0,81	0,00	7,50
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 200				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							25,42	0,59	0,00	6,51
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar o melão e cortar em fatias; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE CHOCOLATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Adoçante	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Amido de milho	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,14	0,06	0,00	8,71
Chocolate em pó	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	54,64	0,42	0,53	12,83
Leite desnatado em pó	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
TOTAL EM 100g							328,09	14,25	15,06	62,89
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite, o amido de milho e o chocolate em pó; 2. Misture bem e acrescente o adoçante; 3. Leve ao fogo médio e mexa até engrossar. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 75				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho Branco	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Adoçante	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite desnatado em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100g							317,06	8,22	19,63	35,79
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite em pó dissolvido em água, adoçante e o coco ralado e deixar ferver bem; Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 95				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Adoçante	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite em pó desnatado	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	11,75
Canela em pó	1,50	1 colher chá	1,50	1,50	1,00	*	3,92	0,06	0,05	1,20
Coco seco ralado	15,00	3 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100g							397,54	9,71	10,11	67,92
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, o adoçante e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Acrescentar o coco e deixar ferver um pouco m 5. Desligar o fogo e salpicar canela em pó por cima; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 81,50				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS (MELÃO, MAMÃO E MAÇÃ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	50,00	2 colheres de sopa	50,00	32,26	1,55	*	12,95	0,15	0,04	3,37
Melão	50,00	2 colheres de sopa	50,00	42,74	1,17	*	12,55	0,29	0,00	3,22
Maçã	50,00	2 colheres de sopa	50,00	41,67	1,20	*	23,13	0,12	0,00	6,31
TOTAL EM 100g							48,64	0,56	0,04	12,90
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 150				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVO POCHÊ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							185,51	11,97	14,29	1,50
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Numa frigideira colocar água para ferver e coloque os ovos; 3. Deixar o ovo cozinhar e retirar da água, finalize com uma pitada de sal por cima. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 56				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão integral	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100g							149,91	3,98	1,55	29,32
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 50				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXADA DA TIA (PEIXE, OVO, CENOURA, 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)
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	107,81	16,74	4,03	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Batata inglesa	18,00	½ colher sopa	18,00	16,21	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
TOTAL EM 100g							117,77	12,70	6,07	2,40
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água; 2. Deixar esfriar e descascar. Reservar; 3. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar; 4. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 5. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 278				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE							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	157,89	1,14	*	148,42	28,74	3,65	0,02
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,81	0,07	0,01	0,14
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	0,87	0,04	0,01	0,20
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							115,03	14,06	5,84	0,89
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Passe o peixe no ovo e na farinha de trigo; 3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 5. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 6. Colocar numa panela cebola, alho, colorau, pimenta de cheiro, pimentão, tomate, sal, cheiro verde e óleo para refogar em fogo baixo; 7. Mexa e deixe cozinhar até o ponto de caldo pastoso; caso necessário acrescente farinha de trigo e água para dar o ponto, desligue o fogo; 8. Acrescente o peixe ao molho Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 276				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE EM TIRAS							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	157,89	1,14	*	148,42	28,74	3,65	0,02
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	¼ colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 Col. de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							176,74	28,82	6,65	0,50
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Passe o peixe no ovo e na farinha de trigo; 3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 5. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; Servir conforme cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 190				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA (ABÓBORA, LEITE DESNATADO, CEBOLA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	70,00	2 colheres sopa	70,00	51,09	1,37	*	20,44	0,89	0,27	3,16
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite desnatado	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							158,48	6,12	9,78	11,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora; 2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo e adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 102				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESA (BATATA INGLESA, LEITE DESNATADO, CEBOLA)							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 sopa	70,00	63,06	1,11	*	40,59	1,12	0,00	9,26
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite desnatado	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							178,64	6,35	9,50	17,63
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar, descascar e cortar em tiras finas a couve 2. colocar o óleo para aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau; 3. Acrescentar a couve e deixar refogar bem até ficar macio e finalizar com salsa Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO: minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: REFOGADO DE BERINJELA E REPOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Berinjela	30,00	2 colheres de sopa	30,00	27,52	1,09	*	5,40	0,34	0,03	1,22
Repolho	20,00	2 colheres de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	¼ colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							37,21	0,64	3,07	2,33
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar e cortar em tiras finas o repolho e cortar em cubos a berinjela; 2. colocar o óleo para aquecer e refogar a cebola; 3. Acrescentar o repolho, a berinjela e a água; 4. Acertar o sal e deixar cozinhar até que fiquem os ingredientes estejam macios; 5. Finalizar com cheiro verde. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 64				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: REFOGADO DE LEGUMES (ABOBRINHA, MAXIXE 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)
Abobrinha	30,00	2 colheres de sopa	30,00	27,52	1,09	*	5,31	0,31	0,04	1,18
Chuchu	20,00	2 colheres de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,43	0,10	0,01	0,59
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Maxixe	20,00	2 colheres de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							40,75	0,92	3,08	3,07
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar e cortar em cubos a abobrinha, o maxixe e o chuchu; 2. colocar o óleo para aquecer e refogar a cebola e o alho; 3. Acrescentar os legumes cortados e a água para cozimento; 4. Acertar o sal e deixar cozinhar até que fiquem os ingredientes estejam macios; 5. Finalizar com cheiro verde. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 85				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: REFOGADO DE MAXIXE							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 de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Maxixe	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							35,64	0,77	3,05	1,82
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar e cortar em cubos o maxixe; 2. colocar o óleo para aquecer e refogar a cebola e o alho; 3. Acrescentar os legumes cortados e a água para cozimento; 4. Acertar o sal e deixar cozinhar até que fique macio; 5. Finalizar com cheiro verde. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 55				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO DE FRANGO (ARROZ INTEGRAL, BETERRABA, FAVA, COUVE, MILHO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Frango (peito)	50,00	2 colheres de sopa	50,00	25,18	1,39	*	43,56	7,78	1,14	0,00
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Vagem	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,81	1,27	*	2,94	0,21	0,02	0,63
Vinagreira	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							245,63	12,00	4,64	38,38
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em cubos beterraba, a vagem e a vinagreira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos; 3. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por 5 minutos; 4. Acrescentar os vegetais cortados; 5. Cozinhar até amolecer todos os ingredientes. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 131				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Rúcula	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,13	1,49	*	2,64	0,36	0,02	0,45
TOTAL EM 100 G							6,95	0,65	0,04	1,40
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA 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)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,69	1,45	*	4,33	0,30	0,02	0,96
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
TOTAL EM 100 G							7,69	0,54	0,06	1,65
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, 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)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,69	1,45	*	4,33	0,30	0,02	0,96
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							9,16	0,66	0,08	1,90
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 65				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE 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)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,69	1,45	*	4,33	0,30	0,02	0,96
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
TOTAL EM 100 G							9,16	0,66	0,08	1,90
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 65				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,90	1,31	*	2,01	0,14	0,03	0,40
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							5,95	0,42	0,07	1,20
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,90	1,31	*	2,01	0,14	0,03	0,40
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							9,16	0,66	0,08	1,90
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 65				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO, TOMATE 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)
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,90	1,31	*	2,18	0,20	0,00	0,47
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Manjeriçao	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,00	1,25	*	0,85	0,08	0,02	0,15
TOTAL EM 100 G							6,96	0,56	0,06	1,42
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 65				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO, PEPINO 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)
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
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							9,69	0,66	0,08	2,08
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, REPOLHO 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	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,90	1,31	*	2,01	0,14	0,03	0,40
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
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							9,61	0,61	0,10	2,03
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE BETERRABA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15
TOTAL EM 100 G							9,45	0,38	0,02	2,15
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cozinhar em água fervente, sem sal, a beterraba; 2. Retirar do cozimento quando estiver macio, deixar esfriar; 3. Descascar, cortar e organizar em uma travessa; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 30				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA, MAMÃO, AVEIA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	24,10	1,66	*	23,67	0,31	0,02	6,25
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37
Mamão	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	25,81	1,55	*	11,70	0,21	0,03	2,98
Aveia	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	39,38	1,39	0,85	6,66
TOTAL EM 100 G							103,97	2,54	0,96	23,27
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 180				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA, MAÇÃ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	24,10	1,66	*	23,67	0,31	0,02	6,25
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37
Maçã	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
TOTAL EM 100 G							67,21	1,01	0,08	17,54
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2.Misturar as frutas cortadas num recipiente. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 180				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO VERDE I (FEIJÃO VERDE, BATATA INGLESIA, CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão verde	30,00	2 colheres sopa	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,00	1,15	*	0,39	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
TOTAL EM 100 G							78,05	1,54	3,94	9,49
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar; 2. Selecionar, higienizar e cozinhar em água fervente a batata; 3. Retirar do cozimento quando estiver macio, deixar esfriar; 4. Descascar e cortar em cubos pequenos, reservar; 5. Higienizar a cebolinha, picar e reservar; 6. Refogar o feijão verde com os temperos, deixar cozinhar por 5 minutos, acrescentar a cebolinha e batata picada; Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 180				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO VERDE II (FEIJÃO VERDE, TOMATE, CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão verde	30,00	2 colheres de sopa	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL EM 100 G							67,53	1,30	3,95	7,03
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar; 2. Selecionar, higienizar e cozinhar em água fervente a batata; 3. Retirar do cozimento quando estiver macio, deixar esfriar; 4. Descascar e cortar em cubos pequenos, reservar; 5. Higienizar a cebolinha, picar e reservar; 6. Refogar o feijão verde com os temperos, deixar cozinhar por 5 minutos, acrescentar a cebolinha e batata picada; Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 55				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, BETERRABA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,90	1,31	*	2,01	0,14	0,03	0,40
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15
TOTAL EM 100 G							11,46	0,52	0,05	2,55
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar a alface e ralar fino a beterraba; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO, RÚCULA, TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Rúcula	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,13	1,49	*	2,64	0,36	0,02	0,45
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							10,24	0,83	0,10	2,08
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO, RÚCULA, TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Rúcula	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,13	1,49	*	2,64	0,36	0,02	0,45
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							10,24	0,83	0,10	2,08
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (ABOBRINHA 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)
Cenoura	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,86	1,16	*	7,76	0,29	0,05	1,18
Abobrinha	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	2,81	0,17	0,02	0,63
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							12,04	0,58	0,09	2,06
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cozinhar em água fervente, sem sal, a cenoura e a abobrinha inteiros; 2. Retirar do cozimento quando estiver macio, deixar esfriar; 3. Higienizar o cheiro verde, picar e reservar; 4. Descascar, cortar e acrescentar o cheiro verde; 5. Organizar em uma travessa; 6. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 35				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE MOÍDA, MACARRÃO INTEGRAL E LEGUMES (BETERRABA, BATATA INGLESA, CENOURA)							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	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	72,54	9,02	3,76	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Macarrão integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher e 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	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Batata	20,00	1 colhe de sopa	20,00	18,02	1,11	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagreira	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	31,94	1,94	0,12	5,94
TOTAL EM 100 G							175,68	11,95	4,67	20,77
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, tomate, pimenta de cheiro e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne em óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar os vegetais cortados em cubos (beterraba, cenoura, vinagreira), o macarrão com água do cozimento; 5. Deixar cozinhar até o cozimento de todos ingredientes. Finalizar com cheiro verde; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 142				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, MACARRÃO INTEGRAL E LEGUMES (ABÓBORA, MAXIXE, QUIABO, INHAME)							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 de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Macarrão integral	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,22	2,00	0,26	15,59
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	0,00	0,25	0,08	0,90
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Inhame	30,00	2 colheres de sopa	30,00	52,63	1,14	*	50,89	1,08	0,11	12,23
TOTAL EM 100 G							151,11	9,59	4,35	19,84
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela de pressão aquecida até dourar; 4. Acrescentar os legumes, macarrão e água; 5. Deixar cozinhar até o cozimento total dos ingredientes; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 164				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF 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 em cubos	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,74	1,39	*	93,24	13,48	3,96	0,00
Leite desnatado	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G										
MODO DE PREPARO: 1. Dissolva o leite como de costume. Reservar; 2. Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar; 3. Descongelar, cortar em cubos e temperar a carne com sal, pimenta de cheiro, pimenta do reino, limão, colorau e alho; 4. Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar a carne, refogar e deixar cozinhar; 5. Quando estiver cozida, colocar o leite e desligar o fogo, em seguida acrescentar o cheiro-verde picado; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 127				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Abacaxi	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	0,00	0,47	0,11	7,80
Adoçante	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
TOTAL EM 100 G							77,37	0,53	0,11	27,72
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	0,00	0,47	0,11	7,80
Hortelã	2,00	1 colher de sopa	2,00	1,38	1,45	*	0,01	0,00	0,00	0,00
Adoçante	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
TOTAL EM 100 G							77,38	0,53	0,11	27,72
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água, hortelã e adoçante. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 122				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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 de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Adoçante	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Cajá	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Adoçante	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Adoçante	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Adoçante	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Adoçante	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							104,68	0,37	0,20	27,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Adoçante	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
TOTAL EM 100 G							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	74,07	1,35	*	28,02	0,63	0,05	7,12
TOTAL EM 100 G							28,02	0,63	0,05	7,12
MODO DE MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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 de Maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Adoçante	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Leite em pó desnatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							213,70	5,82	5,78	37,40
MODO DE MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água, leite e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA MISTA (MAMÃO, BANANA E LEITE EM PÓ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
Banana	50,00	1 colheres de sopa	50,00	30,12	1,66	*	29,59	0,38	0,02	7,82
Leite em pó desnatado	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							128,31	3,07	2,74	24,39
MODO DE MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar o mamão e a banana; 2. Bater no liquidificador com água e leite; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 110				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164