

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES**  
**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) – (19 A 60 ANOS)**  
**FEVEREIRO A JUNHO DE 2024**  
**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS- DIABETES**



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

MARLILDE MENDONÇA DE ABREU

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

## PREPARAÇÕES

1. Arroz com vagem (Arroz integral e vagem)
2. Arroz de cenoura (Arroz integral e cenoura)
3. Arroz do campo (Arroz integral, carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo)
4. Arroz maria Isabel (Arroz integral, carne em cubos e arroz)
5. Arroz tropeiro (Arroz integral, frango, fava e cheiro verde)
6. Baião de dois (Arroz integral e feijão)
7. Banana
8. Biscoito integral
9. Caldo de ovos
10. Caldo verde (ovos, couve e coentro)
11. Cuscuz de milho
12. Cuscuz marroquino (flocão de milho, cheiro verde, tomate, João gomes e carne em cubos)
13. Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão)
14. Frango à primavera (frango, chuchu e batata doce)
15. Galinhada (Arroz integral e frango)
16. Iogurte de fruta desnatado
17. Laranja
18. Maçã
19. Macarronada completa (macarrão integral, sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde)
20. Manteiga
21. Melancia
22. Mexido de carne moída
23. Mingau de aveia (adoçante e leite desnatado)
24. Mingau de milho com coco (adoçante e leite desnatado)
25. Misto Saudável (pão integral, ovo, tomate e alface)
26. Pão integral
27. Picadinho de carne com legumes (maxixe, repolho e cheiro verde)
28. Salada cru (alface, rúcula e hortelã)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

29. salada crua (acelga e beterraba ralada)
30. salada crua (acelga, rúcula e tomate)
31. salada crua (alface e pepino)
32. salada crua (pepino, alface e manjeriço)
33. salada crua (Tomate e cebolinha)
34. Salada de fruta (banana, mamão, melão e aveia)
35. Sopa de macarrão (Macarrão integral, frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)
36. Suco de abacaxi (adoçante)
37. suco de cajá (adoçante)
38. Suco de caju (adoçante)
39. suco de goiaba (adoçante)
40. suco de maracujá (adoçante)
41. tangerina
42. Vitamina de maracujá (adoçante e leite desnatado)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

### Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

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

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

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

| MEDIDAS DE MAÇOS |      |
|------------------|------|
| ALIMENTOS        | PESO |
| Acelga           | 300g |
| Alface crespa    | 400g |
| Alface lisa      | 400g |
| Cebolinha        | 100g |
| Cheiro verde     | 100g |
| Couve            | 400g |
| Jongome          | 250g |
| Manjerição       | 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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

### **DESSALGUE**

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

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                               |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                    |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL COM VAGEM                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                       |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz Integral                                                                                                                                                                                                                                                | 90,00          | ½ xícara              | 90,00                 | 75,00  | 1,00 | *                  | 268,34                       | 5,37    | 0,25    | 59,07   |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                 | 13,04  | 1,15 | *                  | 11,17                        | 0,63    | 0,41    | 1,32    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                  | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 do 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    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 0,10                  | 0,10   | 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 100 G                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                       |        |      |                    | 310,32                       | 6,25    | 3,69    | 61,17   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>2. Acrescentar a vagem e refogar;<br>3. Acrescentar o arroz, colocar a água e deixar cozinhar;<br>4. Finalizar com cheiro verde; servir conforme o cardápio. |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 124 g |        |      |                    | 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                            |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL COM CENOURA                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz Integral                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 90,00          | ½ xícara              | 90,00                        | 90,00  | 1,00 | *                  | 250,45                              | 5,01    | 0,23    | 55,13   |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25,0           | 1 colheres de sopa    | 20,0                         | 18,52  | 1,16 | *                  | 1,04                                | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                         | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                               | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa      | 3,00                         | 2,10   | 1,43 | *                  | 5,17                                | 0,19    | 0,04    | 0,79    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,83                                | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                              |        |      |                    | 294,91                              | 5,68    | 2,44    | 60,36   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;<br>2. Em uma panela e acrescentar o alho, a cebola, a cenoura, o colorau, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 126 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b> |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DO CAMPO (Arroz integral, Carne desfiada, vinagreira, abóbora 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)      |
| Arroz Integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 45,00          | ½ xícara              | 45,00                        | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                              | 3,22         | 0,15        | 35,44        |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colheres de sopa    | 20,00                        | 17,86  | 1,12 | *                  | 25,72                               | 3,72         | 1,09        | 0,00         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                        | 6,67   | 1,50 | *                  | 1,73                                | 0,14         | 0,02        | 0,33         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 do 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                              |        |      |                    | <b>280,73</b>                       | <b>11,70</b> | <b>8,47</b> | <b>38,42</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar a carne adequadamente e temperar com sal, alho, pimenta de cheiro, colorau, pimenta do reino, tomate e cebola e reservar;<br>2. Higienizar, cortar os legumes e reservar;<br>3. Em uma panela acrescentar a carne e deixe cozinhar até amolecer, desfiar a carne e acrescentar o arroz e os legumes;<br>4. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>5. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer, finalizar com cheiro verde; servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 102 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                          |                |                          |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                               |                |                          |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (Arroz integral, Carne bovina em cubos e arroz)                                                                                                                                                                                                                   |                |                          |                                 |        |      |                    | 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          | 3 colheres de sopa       | 45,00                           | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                              | 3,22         | 0,15        | 35,44        |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 2 colheres de sopa cheia | 20,00                           | 17,86  | 1,12 | *                  | 25,72                               | 3,72         | 1,09        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa    | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa    | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café         | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher de sopa         | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 de dente de alho     | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sopa         | 5,00                            | 4,31   | 1,16 |                    | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                          |                                 |        |      |                    | <b>273,55</b>                       | <b>11,14</b> | <b>8,38</b> | <b>37,06</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos;<br>2. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, o sal, a cebola e o colorau;<br>3. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer;<br>4. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio. |                |                          |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>REDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                          | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 81 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                          |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                          |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ TROPEIRO (Arroz integral, Frango, fava e cheiro verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                          |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA           | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz Integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 45,00          | ¼ de xícara de chá       | 45,00                            | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                              | 3,22         | 0,15        | 35,44        |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30,00          | 2 colheres de sopa cheia | 30,00                            | 21,58  | 1,39 | *                  | 25,72                               | 4,65         | 0,65        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa    | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher de sopa    | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de café         | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1/8 de 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         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher de sopa         | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Fava                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15,00          | 1 colher de sopa         | 15,00                            | 13,04  | 1,15 | *                  | 11,17                               | 0,63         | 0,41        | 1,32         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa    | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ unidade                | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de chá          | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                          |                                  |        |      |                    | <b>299,80</b>                       | <b>14,48</b> | <b>8,36</b> | <b>40,66</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e reserve;<br>2. Cozinhar a fava, porém não deixar ficar muito mole, pois vai finalizar no cozimento junto com o arroz<br>3. Escorrer a água da fava e reservar;<br>3.Temperar o frango com o óleo, o alho, o limão, o sal, a cebola, pimenta do reino, a pimenta de cheiro e o colorau e deixar cozinhar;<br>4. Colocar o arroz e fava e deixar cozinhar até o arroz ficar no ponto, finalizar com o cheiro verde;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                          |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>REDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                          | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 117 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                           |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                                       |                |                           |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (Arroz integral, feijão e arroz)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                           |                              |        |      |                    | 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 cheia | 30,00                        |        | 1,03 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1 colher de café          | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa     | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1/3 do dente de alho      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1/8 de colher de sopa     | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/2 colher de sopa        | 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         |
| Fava                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15,00          | 1 colher de sopa          | 15,00                        | 13,04  | 1,15 | *                  | 11,17                               | 0,63        | 0,41        | 1,32         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa     | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ unidade                 | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                           |                              |        |      |                    | <b>407,86</b>                       | <b>8,36</b> | <b>7,20</b> | <b>75,57</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;<br>2.Escorrer o feijão e reservar;<br>3.Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>4.Acrescentar o feijão e refogar;<br>5.Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;<br>6.Misturar o arroz ao feijão; servir conforme o cardápio. |                |                           |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                           | <b>PESO DA PORÇÃO: 157 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                            |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA                                                                                                                                 |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana                                                                                                                                                     | 86,00          | 1 unidade média | 86,00                    | 58,90  | 1,46 | *                  | 57,87                        | 0,75    | 0,04    | 15,29   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                             |                |                 |                          |        |      |                    | 98,25                        | 1,27    | 0,07    | 25,96   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio                                                                                        |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                      |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 86 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                            |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 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          | 6 unidades     | 30,00                    | 30,00  | 1,00 | *                  | 132,85                       | 2,42    | 3,59    | 22,57   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                             |                |                |                          |        |      |                    | 442,82                       | 8,07    | 11,97   | 75,23   |
| MODO DE PREPARO:<br>1.Servir de acordo com o cardápio.                                                                                                     |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                      |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 30 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                  |        |      |                    |                                  |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                  |        |      |                    |                                  |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL           |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                   | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 50,00          | 1 unidade             | 50,00                            | 44,64  | 1,12 | *                  | 38,33                            | 3,49        | 2,38        | 0,44         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ Colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                             | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1/6 colher de sopa    | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                             | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                             | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                             | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                             | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                             | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                             | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                            | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>215,26</b>                    | <b>6,14</b> | <b>8,30</b> | <b>29,01</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;<br>2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo;<br>3. Acrescentar água e deixar ferver;<br>4. Adicionar os ovos da vasilha e o sal;<br>5. Servir de acordo com o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                  |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 121 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 45 min.</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                 |        |      |                    |                                  |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                 |        |      |                    |                                  |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE VERDE (Ovos, couve e coentro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL           |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                   | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 50,00          | 1 unidade             | 50,00                           | 44,64  | 1,12 | *                  | 63,89                            | 5,82        | 3,97        | 0,73         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ Colher de sopa      | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                             | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/6 colher de sopa    | 5,00                            | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                             | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                             | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                            | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                             | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                             | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                             | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                             | 0,00        | 1,00        | 0,00         |
| Coentro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                            | 4,31   | 1,16 | *                  | 12,03                            | 0,95        | 0,21        | 2,25         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                             | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>260,58</b>                    | <b>8,72</b> | <b>6,55</b> | <b>42,71</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;<br>2.Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo;<br>3.Acrescentar água;<br>4.Adicionar os ovos da vasilha e sal; deixar cozinhar;<br>5.Finalizar com o cheiro verde e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                  |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 min.</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                  |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 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                                                                                                                                                                                                                                  | 40,00          | 2 Colheres de sopa | 40,00                           | 40,00  | 1,00 | *                  | 141,39                              | 2,89        | 0,76        | 31,55        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 Col. de sopa   | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                                 |        |      |                    | <b>344,86</b>                       | <b>7,04</b> | <b>1,86</b> | <b>76,95</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar o flocão e o sal em um recipiente;<br>2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar; |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 41 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MARROQUINO (Flocão de milho, carne desfiada, cheiro verde, tomate e 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)      |
| Flocão de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 141,39                              | 2,89         | 0,76        | 31,55        |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 25,42  | 1,18 | *                  | 36,62                               | 5,29         | 1,55        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 22,52  | 1,23 | *                  | 12,94                               | 1,07         | 0,10        | 2,99         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>249,59</b>                       | <b>16,20</b> | <b>4,13</b> | <b>39,36</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar a carne corretamente; colocar a carne na pressão pra cozinhar com sal, alho e cebola. Deixar cozinhar até amolecer e a água que se formou secar um pouco;<br>2. Higienizar e cortar a corte e reservar;<br>3. Desfiar a carne e reservar;<br>4. Fazer o cuscuz de flocão de milho como de costume, esfarelar e reservar;<br>5. Refogar em uma frigideira o tomate, a couve, colocar o flocão, a carne desfiada e acertar o sal se necessário;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 127 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DIVINA (Flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                                  |        |      |                    | 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 | *                  | 144,35                              | 0,62        | 0,11        | 35,16        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 50,00          | 1 unidade          | 50,00                            | 44,64  | 1,12 | *                  | 56,22                               | 5,12        | 3,50        | 0,64         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2,3            | 1 Colher de sopa   | 2,30                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/6 Colher de sopa | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/4 Colher de sopa | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/2 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         |
| 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>234,30</b>                       | <b>6,07</b> | <b>6,74</b> | <b>37,09</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;<br>2. Fazer o cuscuz como de costume, esfarelar e reservar;<br>3. Em uma bacia quebrar os ovos um a um. Reservar;<br>4. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;<br>5. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; em seguida acrescente o flocão de milho e mexa para não queimar. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 106 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FANGO À PRIMAVERA (Frango, chuchu e batata doce)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 100,00         | 1 pedaço médio        | 100,00                           | 84,75  | 1,18 | *                  | 126,67                              | 17,61        | 5,71        | 0,00         |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 14,49  | 1,38 | *                  | 2,46                                | 0,10         | 0,01        | 0,60         |
| Batata doce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | ½ colher de sopa      | 20,00                            | 16,53  | 1,21 | *                  | 19,54                               | 0,21         | 0,02        | 4,66         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher sopa         | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                | 0,04         | 0,01        | 0,19         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>184,09</b>                       | <b>19,07</b> | <b>5,87</b> | <b>13,22</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu, a batata doce e reservar;<br>3. Temperar o frango com alho, cebola, pimentão, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau;<br>4. Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio, acrescentar os legumes;<br>5. Deixar cozinhar até ficar macio e finalizar com o cheiro verde;<br>6. Servir de acordo com o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 169 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                       |                |                      |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                            |                |                      |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (Arroz Integral e frango)                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                       |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 45,00          | ½ Colher de servir   | 45,00                 | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                       | 3,22    | 0,15    | 35,44   |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 35,00          | 1 ½ Colher de sopa   | 35,00                 | 25,18  | 1,39 | *                  | 37,64                        | 5,23    | 1,70    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                  | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1/6 Colher de sopa   | 5,00                  | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,88                         | 0,03    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                  | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Pimenta do cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                  | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de chá      | 5,00                  | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                       |        |      |                    | 207,60                       | 8,86    | 1,89    | 37,24   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos;<br>2.Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos até que tudo fique macio;<br>1. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      | PESO DA PORÇÃO: 119 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                            |                |                |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 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      | 160,00                | 160,00 | 1,00 | *                  | 157,90                       | 5,54    | 5,55    | 23,39   |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                              |                |                |                       |        |      |                    | 157,90                       | 3,46    | 3,47    | 14,62   |
| MODO DE PREPARO<br>Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.                                                                                    |                |                |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                          |                |                | PESO DA PORÇÃO: 180 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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                            |                   |                |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos |                   |                |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA                                                                                                                                |                   |                |                      |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Laranja                                                                                                                                                    | 90,00             | 1 unidade      | 90,00                | 81,08  | 1,11 | *                     | 41,73                        | 0,87       | 0,15       | 10,43      |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                              |                   |                |                      |        |      |                       | 51,47                        | 1,08       | 0,19       | 12,86      |
| MODO DE PREPARO<br>1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.                                                                                     |                   |                |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                          |                   |                | PESO DA PORÇÃO: 90 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |            |            |            |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                            |                   |                 |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|----------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos |                   |                 |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ                                                                                                                                   |                   |                 |                      |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Maçã                                                                                                                                                       | 90,00             | 1 unidade média | 90,00                | 75,00  | 1,20 | *                     | 41,64                        | 0,22       | 0,00       | 11,37      |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                              |                   |                 |                      |        |      |                       | 41,64                        | 0,22       | 0,00       | 11,37      |
| MODO DE PREPARO:<br>1.Servir conforme o cardápio.                                                                                                          |                   |                 |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                          |                   |                 | PESO DA PORÇÃO: 90 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |            |            |            |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                     |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                     |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA COMPLETA (Macarrão integral, sardinha, cenoura ralada, abobrinha 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)      |
| Sardinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50,00          | 2 colheres de sopa    | 50,00                               | 50,00  | 1,00 | *                  | 142,49                              | 7,97         | 12,02        | 0,00         |
| Macarrão Integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 50,00          | 2 colheres de sopa    | 50,00                               | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,28                              | 5,16         | 0,99         | 38,31        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1/6 Colher de sopa    | 5,00                                | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,88                                | 0,03         | 0,00         | 0,22         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                                | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01         | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                                | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02         | 0,25         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                                | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher 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         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                                | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                | 0,04         | 0,01         | 0,19         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15,00          | ½ colher de sopa      | 15,00                               | 10,78  | 1,16 | *                  | 3,23                                | 0,12         | 0,02         | 0,49         |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15,00          | ½ colher de sopa      | 15,00                               | 11,54  | 1,30 | *                  | 2,22                                | 0,13         | 0,02         | 0,50         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                     |        |      |                    | <b>561,62</b>                       | <b>20,11</b> | <b>16,25</b> | <b>82,63</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e cortar a abobrinha, cebola, tomate em cubos e rala a cenoura. Reservar;<br>2. Colocar em uma panela óleo, o alho, a cebola, o tomate, o pimentão, a pimenta do cheiro, o colorau, a pimenta do reino e deixar refogar,<br>3. Acrescentar a sardinha acertar o sal e colocar o macarrão cozido;<br>4. Misture e finalize com cheiro verde, servir conforme o cardápio<br><b>COZIMENTO DO MACARRÃO:</b><br>1. Ferver água com um pouco de sal;<br>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; deixar escorrer o macarrão e reservar. |                |                       |                                     |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 182,50 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                            |                |                |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos |                |                |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA                                                                                                                               |                |                |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melancia                                                                                                                                                   | 200,00         | 1 Fatia Média  | 200,00                   | 92,17  | 2,17 | *                  | 30,05                    | 0,81    | 0,00    | 7,50    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                             |                |                |                          |        |      |                    | 32,61                    | 0,88    | 0,00    | 8,14    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a melancia;<br>1. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.                                             |                |                |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                      |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 92 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |              |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 25,42  | 1,18 | *                  | 54,41                                        | 6,77         | 2,82         | 0,00        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 50,00          | 1 unidade             | 50,00                            | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                                        | 5,87         | 4,01         | 0,74        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1/6 Colher de sopa    | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,88                                         | 0,03         | 0,00         | 0,22        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                         | 0,09         | 0,01         | 0,20        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                         | 0,00         | 0,00         | 0,02        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                         | 0,12         | 0,02         | 0,25        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                         | 0,00         | 0,00         | 0,03        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                         | 0,06         | 0,00         | 0,31        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                         | 0,00         | 1,00         | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 de colher 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        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                         | 0,04         | 0,01         | 0,19        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>220,99</b>                                | <b>19,82</b> | <b>13,01</b> | <b>5,51</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar a carne adequadamente;<br>2. Higienizar e picar todos os temperos;<br>3. Numa panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos;<br>4. Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado;<br>5. Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido;<br>6. Finalizar com o cheiro verde e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 135 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos</b> |              |              |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                  |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (Açúcar e 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) |
| Aveia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 6 colheres de sopa | 30,00                    | 30,00  | 1,00 | *                  | 118,15                   | 4,18    | 2,55    | 19,99   |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | À gosto        | Gota               | 00                       | 00     | 00   |                    | 00                       | 00      | 00      | 00      |
| Leite 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                          |        |      |                    | 256,13                   | 15,49   | 13,22   | 62,97   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Deixar aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos.<br>2. Colocar em uma panela a aveia e o leite dissolvido em água filtrada;<br>3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;<br>4. Adicionar o açúcar à gosto;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 60 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                   |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO (Açoçante e 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) |
| Milho Branco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                    | 50,00  | 1,00 | *                  | 80,07                    | 1,66    | 3,59    | 12,56   |
| Açoçante                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | À gosto        | Gota               | 00                       | 00     | 00   |                    | 00                       | 00      | 00      | 00      |
| Leite desnatado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                          |        |      |                    | 317,06                   | 7,81    | 18,65   | 34,01   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>2. Deixar o milho branco de molho no mínimo 1 horas;<br>3. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;<br>4. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água e o coco ralado e deixar ferver bem;<br>5. Adicionar o açoçante à gosto;<br>6. Servir morno conforme o cardápio. |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 95 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 min |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MISTO SAUDÁVEL (Pão integral, ovo, tomate e alface)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50,00          | 1 unidade       | 50,00                            | 44,64  | 1,12 | *                  | 63,89                               | 5,82        | 3,97        | 0,73         |
| Pão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 50,00          | 1 unidade       | 50,00                            | 50,00  | 1,00 | *                  | 149,91                              | 3,98        | 1,55        | 29,32        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,00          | 1 folha         | 10,00                            | 8,19   | 1,22 | *                  | 1,13                                | 0,14        | 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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>218,68</b>                       | <b>9,01</b> | <b>7,72</b> | <b>27,44</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e separar a alface. Reservar;<br>2. Higienizar e cortar em rodela os tomates. Reservar;<br>3. Higienizar os ovos, quebrá-los em um recipiente. Reservar;<br>4. Aquecer uma frigideira com óleo e fritar os ovos;<br>5. Cotar o pão ao meio, rechear com ovo, alface e tomate, um a um; servir conforme o cardápio. |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 119 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                            |                |                |                          |        |     |                    |                         |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|--------|-----|--------------------|-------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 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                                                                                                                                               | 50,00          | 1 unidade      | 50,0                     | 50,0   | 1,0 | *                  | 149,91                  | 3,98    | 1,55    | 29,32   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                             |                |                |                          |        |     |                    | 299,81                  | 7,95    | 3,10    | 58,65   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir conforme com o cardápio.                                                                                                     |                |                |                          |        |     |                    |                         |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                      |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 50 g |        |     |                    | TEMPO DE PREPARO: 5 min |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES (Maxixe, repolho e cheiro verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                       |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                               | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 60,00          | 2 colheres de sopa    | 60,00                            | 50,85  | 1,18 | *                  | 73,24                                        | 10,58        | 3,11        | 0,00        |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                            | 14,29  | 1,05 | *                  | 1,96                                         | 0,20         | 0,01        | 0,39        |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                                         | 0,13         | 0,02        | 0,55        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                         | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                         | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                         | 0,12         | 0,02        | 0,25        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 de colher de opa  | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                         | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                         | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                         | 0,00         | 1,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 de colher de opa  | 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        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher de opa       | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                         | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                         | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                         | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>114,67</b>                                | <b>12,12</b> | <b>5,28</b> | <b>5,11</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar a carne adequadamente;<br>2. Higienizar e picar todos os temperos;<br>3. Numa panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos;<br>4. Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado;<br>5. Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido;<br>6. Finalizar com o cheiro verde e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 130 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                               |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                    |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, rúcula e hortelã)                                                                                                                                                                                                    |                |                  |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 colher de sopa | 25,00                           | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,64                                | 0,32        | 0,02        | 0,46        |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                           | 13,42  | 1,49 | *                  | 1,76                                | 0,24        | 0,01        | 0,30        |
| Hortelã                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ colher de sopa | 5,00                            | 3,45   | 1,45 | *                  | 0,03                                | 0,00        | 0,00        | 0,01        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>6,23</b>                         | <b>0,80</b> | <b>0,05</b> | <b>1,07</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 50 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                               |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                    |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Acelga 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                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 colher de sopa   | 25,00                           | 17,12  | 1,46 | *                  | 3,59                                | 0,25        | 0,02        | 0,79        |
| Beterraba ralada                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                           | 25,81  | 1,55 | *                  | 12,60                               | 0,50        | 0,02        | 2,87        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                                 |        |      |                    | <b>28,79</b>                        | <b>1,25</b> | <b>0,06</b> | <b>6,53</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 50 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                               |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                    |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Acelga, rúcula 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                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 colher de sopa | 25,00                           | 17,12  | 1,46 | *                  | 3,59                                | 0,25        | 0,02        | 0,79        |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                           | 13,42  | 1,49 | *                  | 1,76                                | 0,24        | 0,01        | 0,30        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>14,98</b>                        | <b>1,28</b> | <b>0,14</b> | <b>3,00</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 75 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                            |                |                  |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                 |                |                  |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Alface e pepino)                                                                                                                                                                                                          |                |                  |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                     | 25,00          | 1 colher de sopa | 25,00                    | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,64                         | 0,32    | 0,02    | 0,46    |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                    | 14,60  | 1,37 | *                  | 1,39                         | 0,13    | 0,00    | 0,30    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                             |                |                  |                          |        |      |                    | 11,96                        | 1,33    | 0,07    | 2,26    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 45 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                               |                |                  |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                    |                |                  |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Pepino, alface e manjeriço)                                                                                                                                                                                                  |                |                  |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 colher de sopa | 25,00                    | 17,12  | 1,46 | *                  | 1,63                         | 0,15    | 0,00    | 0,35    |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 colher de sopa | 25,00                    | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,64                         | 0,32    | 0,02    | 0,46    |
| Manjeriço                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                     | 4,00   | 1,25 | *                  | 0,85                         | 0,08    | 0,02    | 0,15    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                          |        |      |                    | 8,60                         | 0,95    | 0,08    | 1,57    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 55 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                            |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                 |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Tomate e cebolinha)                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa   | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                  | 10,00          | 2 colheres de sopa | 10,00                           | 8,70   | 1,15 | *                  | 1,70                                | 0,16        | 0,03        | 0,29        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                 |        |      |                    | <b>7,33</b>                         | <b>0,61</b> | <b>0,11</b> | <b>1,39</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                               |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 40 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                            |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (Banana, mamão, melão e aveia)                                                                                         |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Banana                                                                                                                                                     | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                            | 27,11  | 1,66 | *                  | 30,46                               | 0,40        | 0,06        | 7,95         |
| Mamão                                                                                                                                                      | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                            | 29,03  | 1,55 | *                  | 13,16                               | 0,24        | 0,03        | 3,35         |
| Melão                                                                                                                                                      | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                            | 38,46  | 1,17 | *                  | 11,30                               | 0,26        | 0,00        | 2,89         |
| Aveia                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,69                               | 0,70        | 0,42        | 3,33         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                      |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>118,76</b>                       | <b>2,79</b> | <b>0,98</b> | <b>27,12</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar as frutas em cubos;<br>2. Acrescentar a aveia;<br>3. Servir conforme com o cardápio.          |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                               |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 140 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE MACARRÃO (Macarrão integral, Frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                       |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                               | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 2 colheres de sopa    | 20,00                            | 14,39  | 1,39 | *                  | 21,51                                        | 2,99         | 0,97        | 0,00         |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 14,49  | 1,38 | *                  | 2,46                                         | 0,10         | 0,01        | 0,60         |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                            | 11,54  | 1,30 | *                  | 3,56                                         | 0,07         | 0,02        | 0,91         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 19,05  | 1,05 | *                  | 4,95                                         | 0,40         | 0,07        | 0,94         |
| Inhame                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 35,00          | 1 colher de sopa      | 35,00                            | 25,74  | 1,36 | *                  | 24,89                                        | 0,53         | 0,05        | 5,98         |
| Macarrão Integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 74,22                                        | 2,00         | 0,26        | 15,59        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                         | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                         | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                         | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher 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         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                         | 0,04         | 0,01        | 0,19         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                         | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                         | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                         | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                         | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,07   | 1,23 | *                  | 1,36                                         | 0,13         | 0,02        | 0,23         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>274,06</b>                                | <b>10,11</b> | <b>3,91</b> | <b>51,20</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar o frango com os temperos e o óleo numa panela aquecida por aproximadamente 20 minutos;<br>4. Acrescentar os legumes e o macarrão deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com a salsa, servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                              |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 165 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                 |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                      |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI (Adoçante)                                                                                                                                                  |                |                    |                           |        |      |                    | 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 | *                  | 34,00                        | 0,47    | 0,12    | 7,80    |
| Adoçante                                                                                                                                                                                        | À gosto        | Gota               | 00                        | 00     | 00   | *                  | 00                           | 00      | 00      | 00      |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                   |                |                    |                           |        |      |                    | 188,63                       | 0,60    | 0,12    | 47,62   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água;<br>3. Adicionar o adoçante à gosto;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                           |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                 |                |                  |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                      |                |                  |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ (Adoçante)                                                                                                                                                     |                |                  |                                  |        |      |                    | 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         | 1 Colher de sopa | 100,00                           | 100,00 | 1,00 | *                  | 13,17                           | 0,29        | 0,08        | 3,19         |
| Adoçante                                                                                                                                                                                        | À gosto        | Gota             | 00                               | 00     | 00   | *                  | 00                              | 00          | 00          | 00           |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                           |                |                  |                                  |        |      |                    | <b>86,42</b>                    | <b>0,54</b> | <b>0,14</b> | <b>21,91</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água;<br>3. Adicionar o adoçante à gosto;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                     |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                  |                |                  |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                       |                |                  |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU (Adoçante)                                                                                                                                      |                |                  |                           |        |      |                    | 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         | 1 Colher de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 18,28                    | 0,24    | 0,08    | 4,68    |
| Adoçante                                                                                                                                                                         | À gosto        | Gota             | 00                        | 00     | 00   | *                  | 00                       | 00      | 00      | 00      |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                   |                |                  |                           |        |      |                    | 94,95                    | 0,45    | 0,13    | 24,39   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água;<br>3. Adicionar o adoçante à gosto;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                             |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 120 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 min |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                  |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                       |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA (Adoçante)                                                                                                                                    |                |                  |                                 |        |      |                    | 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         | 1 Colher de sopa | 100,00                          | 100,00 | 1,00 | *                  | 27,08                           | 0,54        | 0,22        | 6,50         |
| Adoçante                                                                                                                                                                         | À gosto        | Gota             | 00                              | 00     | 00   | *                  | 00                              | 00          | 00          | 00           |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                            |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>109,62</b>                   | <b>0,96</b> | <b>0,37</b> | <b>27,44</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água;<br>3. Adicionar o adoçante à gosto;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                      |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 60 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                  |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                       |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ (Adoçante)                                                                                                                                  |                |                    |                                  |        |      |                    | 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                                                                                                                                                                         | À gosto        | Gota               | 00                               | 00     | 00   | *                  | 00                                  | 00      | 00      | 00      |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                   |                |                    |                                  |        |      |                    | 96,73                               | 0,73    | 0,15    | 24,59   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água;<br>3. Adicionar o adoçante à gosto;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b> |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                            |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA                                                                                                                              |                |                |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tangerina                                                                                                                                                  | 100,00         | 1 unidade      | 100,00                    | 66,67  | 1,50 | *                  | 25,22                        | 0,57    | 0,05    | 6,41    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                             |                |                |                           |        |      |                    | 37,83                        | 0,85    | 0,07    | 9,61    |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.                                                                                    |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                      |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 100 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                   |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ DIABETES<br>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I)<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos                                        |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ (Adoçante e 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) |
| Polpa Maracujá                                                                                                                                                                                    | 100,00         | 2 colheres de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 19,38                        | 0,41    | 0,09    | 4,80    |
| Adoçante                                                                                                                                                                                          | À gosto        | Gota               | 00                        | 00     | 00   | *                  | 00                           | 00      | 00      | 00      |
| Leite desnatado                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 49,67                        | 2,54    | 2,69    | 3,92    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                    |                |                    |                           |        |      |                    | 153,86                       | 4,26    | 3,97    | 26,67   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a polpa de maracujá e reservar;<br>2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                             |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 140 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