



**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES - CARDÁPIO I
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024
DISLIPIDEMIA**



Programa Nacional de Alimentação Escolar

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUES

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

PREPARACÕES

1. Abacaxi
2. Arroz amarelo (arroz integral e açafrão)
3. Arroz integral
4. Arroz com abóbora (arroz integral e abóbora)
5. Arroz com feijão (arroz integral e feijão)
6. Arroz com João Gomes (arroz integral e João Gomes)
7. Arroz com vagem (arroz integral e vagem)
8. Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura)
9. Arroz de vinagreira (arroz integral e vinagreira)
10. Arroz do campo (arroz integral, carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo)
11. Arroz Maria Isabel (arroz integral, carne em cubos e arroz)
12. Arroz mistão (arroz integral, frango em cubos, pimentão verde, couve em tiras, abóbora)
13. Arroz misturado (arroz integral, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)
14. Arroz tropeiro (arroz integral, frango, fava e cheiro verde)
15. Assado de panela
16. Baião de dois (Arroz integral e feijão)
17. Banana
18. Bife da carne bovina
19. Biscoito integral
20. Bisteca de porco assada com pimentão verde e cebola em rodela
21. Bobó de vinagreira
22. Caldo de frango desfiado com macaxeira (NÃO USAR FARINHA BRANCA)
23. Caldo de ovos (NÃO USAR FARINHA BRANCA)
24. Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira, NÃO USAR FARINHA BRANCA)
25. Caldo verde (macaxeira, ovos, couve e coentro)
26. Carne bovina refogada com legumes (maxixe, batata doce e couve)
27. Carne suína assada no forno
28. Couve refogada
29. Coxa e sobrecoxa assada
30. Cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira)
31. Cuscuz de milho
32. Cuscuz marroquino (flocão de milho, cheiro verde, tomate, João Gomes e carne em cubos)
33. Farofa de cuscuz de milho com carne bovina em isca, cebola, tomate
34. Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha
35. Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola)

36. Farofa de cuscuz de milho com feijão verde com isca de frango e cheiro verde
37. Farofa de frango (cuscuz de milho, frango em cubos e cebolinha)
38. Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão)
39. Feijão carioca
40. Feijão carioca com vinagreira
41. Feijão com maxixe e quiabo
42. Feijão mulata gorda
43. Feijão mulata gorda com vinagreira
44. Feijão simples
45. Feijão verde com maxixe e quiabo
46. Feijoada bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e batata doce)
47. Filé de peixe assado
48. Frango à primavera (frango, chuchu e batata doce)
49. Frango ao molho
50. Frango assado
51. Frango cremoso (frango desfiado e milho verde)
52. Galinhada (arroz integral e frango)
53. Iogurte de fruta desnatado
54. Laranja
55. Maçã
56. Macarrão integral
57. Macarrão integral com carne moída e cheiro verde
58. Macarrão integral com carne moída e manjericão
59. Macarrão integral de frango desfiado e cebolinha
60. Macarronada completa (macarrão integral, sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde)
61. Macarronada (macarrão integral) de isca de carne ao molho sugo com manjericão
62. Melancia
63. Melão
64. Mexido de carne moída
65. Mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha)
66. Mingau de aveia (aveia, leite desnatado, adoçante)
67. Mingau de milho com coco (milho branco, leite desnatado, adoçante, coco ralado)
68. Misto Saudável (pão integral, ovo, tomate e alface)
69. Pão integral
70. Peito de frango assado
71. Peixe cozido
72. Peixe assado
73. Peixe rico (peixe cozido, ovo e cenoura em rodela)
74. Picadinho de carne com cenoura
75. Picadinho de carne com legumes (maxixe, repolho e cheiro verde)

76. Purê com abóbora (leite desnatado, abóbora, azeite)
77. Purê de batata inglesa (leite desnatado, batata inglesa, azeite)
78. Salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
79. Salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde)
80. Salada cru (alface, rúcula e hortelã)
81. Salada crua (acelga e beterraba ralada)
82. Salada crua (acelga e cebolinha)
83. Salada crua (acelga e pepino)
84. Salada crua (acelga e tomate)
85. Salada crua (acelga, rúcula e tomate)
86. Salada crua (alface e cebola)
87. Salada crua (alface e cenoura ralada)
88. Salada crua (alface e pepino)
89. Salada crua (alface e rúcula)
90. Salada crua (alface e tomate)
91. Salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)
92. Salada crua (pepino, alface e manjeriçã)
93. Salada crua (repolho e beterraba ralada)
94. Salada crua (repolho e cebolinha)
95. Salada crua (repolho e cenoura ralada)
96. Salada crua (rúcula e tomate)
97. Salada crua (rúcula, alface e tomate)
98. Salada crua (Tomate e cebolinha)
99. Salada de fruta (banana, mamão, melão e aveia)
100. Sanduiche (pão integral e ovos mexidos)
101. Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão integral, abobrinha, batata doce e cenoura)
102. Sopa de carne com macarrão integral e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
103. Sopa de macarrão (macarrão integral, frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)
104. Suco de abacaxi com adoçante
105. Suco de acerola com adoçante
106. Suco de cajá com adoçante
107. Suco de caju com adoçante
108. Suco de goiaba com adoçante
109. Suco de graviola com adoçante
110. Suco de maracujá com adoçante
111. Tangerina
112. Torta de frango com repolho
113. Torrada integral
114. Vitamina de maracujá (polpa de maracujá, leite desnatado, adoçante)

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

| MEDIDAS DE MAÇOS | |
|------------------|------|
| ALIMENTOS | PESO |
| Acelga | 300g |
| Alface crespa | 400g |
| Alface lisa | 400g |
| Cebolinha | 100g |
| Cheiro verde | 100g |
| Couve | 400g |
| Jongome | 250g |
| 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
 $25g \text{ de ovo} \times 100 = 2,500g \text{ de ovos}$
 $1 \text{ dúzia (12 unidades) de ovos equivale a } 600g$
 $2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2 \text{ (frequência)} = 8 \text{ dúzias de ovos}$

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abacaxi | 150,0 | 1 fatia média | 150,0 | 84,75 | 1,77 | * | 40,95 | 171,34 | 0,73 | 0,10 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 40,95 | 171,34 | 0,73 | 0,10 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar, cortar em rodela e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 84,75 g | | | PESO DA PORÇÃO: 150 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ AMARELO | | | | | | | 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 | 2 ½ colheres sopa | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Açafrão | 1,00 | ½ colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 3,10 | 0,11 | 0,06 | 0,65 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 367,70 | 6,90 | 3,51 | 74,81 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, açafrão e o arroz; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar bem e depois acrescentar água; | | | | | | | | | | |
| 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz integral | 90,00 | 2 ½ colheres sopa | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 368,29 | 6,86 | 3,48 | 74,91 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar bem e depois acrescentar água; | | | | | | | | | | |
| 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz integral | 70,00 | 2 ½ colheres sopa | 70,00 | 70,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Abóbora | 36,00 | 1 colher sopa | 36,00 | 33,33 | 1,08 | * | 13,33 | 0,58 | 0,18 | 2,06 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 274,54 | 5,39 | 2,63 | 55,37 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos; | | | | | | | | | | |
| 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar bem e depois acrescentar água; | | | | | | | | | | |
| 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO MULATA GORDA | | | | | | | 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 | 70,00 | 2 ½ colheres sopa | 70,00 | 70,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Feijão mulata gorda | 18,00 | 1 colher sopa | 18,00 | 17,48 | 1,03 | * | 21,21 | 0,55 | 0,55 | 3,55 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 3,61 | 0,38 | 0,07 | 0,58 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 336,11 | 9,97 | 1,52 | 69,26 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Cozinhar o feijão mulata gorda como de costume e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar a cebola, picar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão mulata gorda e deixar cozinhar por mais 10 minutos; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz integral | 90,00 | 2 ½ colheres sopa | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| João Gomes | 30,00 | 2 colher de sopa | 30,00 | 24,00 | 1,25 | * | 9,55 | 0,79 | 0,07 | 2,21 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 3,61 | 0,38 | 0,07 | 0,58 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 294,31 | 6,11 | 3,86 | 58,88 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar o João Gomes em tiras; | | | | | | | | | | |
| 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de João Gomes em tiras, o sal e o arroz; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; | | | | | | | | | | |
| 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. | | | | | | | | | | |
| 5. Servi conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ 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 | 2 ½ colheres sopa | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Vagem | 30,00 | 2 colher de sopa | 30,00 | 23,62 | 1,27 | * | 5,88 | 0,42 | 0,04 | 1,26 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 3,61 | 0,38 | 0,07 | 0,58 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 292,23 | 5,83 | 3,85 | 58,29 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar a vagem em cubos; | | | | | | | | | | |
| 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a vagem, o sal e o arroz; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; | | | | | | | | | | |
| 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. | | | | | | | | | | |
| 5. Servi conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 130,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz integral | 90,00 | 2 ½ colheres sopa | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Cenoura | 20,00 | 1 col. de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 8,00 | 0,35 | 0,11 | 1,24 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 3,61 | 0,38 | 0,07 | 0,58 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 294,91 | 5,68 | 2,44 | 60,36 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; | | | | | | | | | | |
| 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar bem e depois acrescentar água; | | | | | | | | | | |
| 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. | | | | | | | | | | |
| 5. Servi conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 128,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz integral | 90,00 | 2 ½ colheres sopa | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Vinagreira | 15,0 | 1 ½ galho | 15,00 | 10,00 | 1,50 | * | 2,60 | 0,21 | 0,04 | 0,49 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 3,61 | 0,38 | 0,07 | 0,58 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 335,66 | 6,40 | 3,18 | 68,24 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa; | | | | | | | | | | |
| 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem; | | | | | | | | | | |
| 5. Deixe cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 6. Sirva em seguida, conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 128,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DO CAMPO | | | | | | | 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 colher 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 280,73 | 11,70 | 8,47 | 38,42 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar a carne adequadamente e temperar com sal, alho, pimenta de cheiro, colorau, pimenta do reino, tomate e cebola e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar, cortar os legumes e reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Em uma panela acrescentar a carne e deixe cozinhar até amolecer, desfiar a carne e acrescentar o arroz e os legumes; | | | | | | | | | | |
| 4. Refogar bem e depois acrescentar água; | | | | | | | | | | |
| 5. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer, finalizar com cheiro verde; servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 102 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz integral | 70,00 | 2 ½ colheres sopa | 70,00 | 70,00 | 1,00 | * | 251,77 | 5,13 | 1,31 | 54,22 |
| Carne bovina | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 16,95 | 1,18 | * | 24,41 | 3,53 | 1,04 | 0,00 |
| Cebola, crua | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 1,00 | ½ colher de sopa | 1,00 | 0,85 | 1,17 | * | 0,13 | 0,01 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta do cheiro | 3,00 | 1/8 colher de sopa | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 ½ galho | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/2 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Limão | 2,00 | 1/8 colher de chá | 2,00 | 0,95 | 2,10 | * | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 colher sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 317,39 | 8,64 | 7,23 | 53,85 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar a carne, mexer e em seguida acrescentar o arroz; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixe cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 5. Sirva em seguida, conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 108,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MISTÃO | | | | | | | 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 | 70,00 | 2 ½ colheres sopa | 70,00 | 70,00 | 1,00 | * | 251,77 | 5,13 | 1,31 | 54,22 |
| Frango em cubos | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 14,39 | 1,39 | * | 18,58 | 2,96 | 0,66 | 0,00 |
| Pimentão verde | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Couve | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 12,20 | 1,64 | * | 2,75 | 0,23 | 0,03 | 0,55 |
| Abóbora | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 5,84 | 0,25 | 0,08 | 0,90 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 1,00 | ½ colher de sopa | 1,00 | 0,85 | 1,17 | * | 0,13 | 0,01 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta do cheiro | 3,00 | 1/8 colher de sopa | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 ½ galho | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/2 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Limão | 2,00 | 1/8 colher de chá | 2,00 | 0,95 | 2,10 | * | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 colher sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 249,13 | 7,01 | 5,44 | 42,63 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente e cortar o frango em cubos. Reservar; 2. Higienizar adequadamente, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Higienizar adequadamente o pimentão verde e a couve e em seguida cortar em cubos. Reservar; 4. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar o frango, deixar refogar por 20 minutos; 5. Em seguida acrescentar a abóbora, a couve e o pimentão verde e o arroz, mexer; 6. Acrescente água e deixe cozinhar por mais 20 minutos; 7. Sirva em seguida, conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 153,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MISTURADO | | | | | | | 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 | 70,00 | 2 ½ colheres sopa | 70,00 | 70,00 | 1,00 | * | 251,77 | 5,13 | 1,31 | 54,22 |
| Frango em cubos | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 14,39 | 1,39 | * | 18,58 | 2,96 | 0,66 | 0,00 |
| Pimentão verde | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Coentro | 20,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 4,07 | 1,23 | * | 11,34 | 0,89 | 0,19 | 2,12 |
| Cenoura, crua | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 5,17 | 0,19 | 0,04 | 0,79 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 1,00 | ½ colher de sopa | 1,00 | 0,85 | 1,17 | * | 0,13 | 0,01 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta do cheiro | 3,00 | 1/8 colher de sopa | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 ½ galho | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/2 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Limão | 2,00 | 1/8 colher de chá | 2,00 | 0,95 | 2,10 | * | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 colher sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 268,97 | 7,52 | 5,80 | 46,55 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente e cortar o frango em cubos. Reservar; 2. Higienizar adequadamente, descascar e cortar em cubos a cenoura e o coentro. Reservar; 3. Higienizar adequadamente o pimentão verde e em seguida cortar em cubos. Reservar; 4. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar o frango, deixar refogar por 20 minutos; 5. Em seguida acrescentar a cenoura, o coentro, o pimentão verde e o arroz, mexer; 6. Acrescente água e deixe cozinhar por mais 20 minutos; 7. Sirva em seguida, conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 153,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ TROPEIRO | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 299,80 | 14,48 | 8,36 | 40,66 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e reserve; | | | | | | | | | | |
| 2. Cozinhar a fava, porém não deixar ficar muito mole, pois vai finalizar no cozimento junto com o arroz | | | | | | | | | | |
| 3. Escorrer a água da fava e reservar; | | | | | | | | | | |
| 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; | | | | | | | | | | |
| 4. Colocar o arroz e fava e deixar cozinhar até o arroz ficar no ponto, finalizar com o cheiro verde; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| REDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 117 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA DE CARNE BOVINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 160,71 | 1,12 | * | 231,48 | 33,46 | 9,83 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 1,00 | ½ colher de sopa | 1,00 | 0,85 | 1,17 | * | 0,13 | 0,01 | 0,00 | 0,03 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Pimenta do cheiro | 3,00 | 1/8 colher de sopa | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 ½ galho | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/2 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Limão | 2,00 | 1/8 colher de chá | 2,00 | 0,95 | 2,10 | * | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 colher sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 181,85 | 18,95 | 11,20 | 0,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 199,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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 100g | | | | | | | 98,25 | 1,27 | 0,07 | 25,96 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 86,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE BOVINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 200,00 | 1 bife médio | 200,00 | 178,57 | 1,12 | | 257,20 | 37,17 | 10,92 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | | 1,59 | 0,05 | 0,01 | 0,55 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 181,85 | 18,95 | 11,20 | 0,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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 rosquinha | 30,00 | 6 unidades | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 132,85 | 2,42 | 3,59 | 22,57 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 442,82 | 8,07 | 11,97 | 75,23 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 30,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BISTECA DE PORCO COM PIMENTÃO VERDE E CEBOLA EM RODAS | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne suína (bisteca) | 180,0 | 1 bisteca média | 180,0 | 178,5 | 1,12 | * | 197,82 | 25,92 | 9,66 | 0,00 |
| Pimentão | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 88,40 | 0,00 | 10,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 203,39 | 18,30 | 13,79 | 0,67 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar em rodela o pimentão verde e a cebola. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente a bisteca suína e temperar com limão, sal, alho colorau, e pimenta do reino; | | | | | | | | | | |
| 3. Fritar as bistecas em óleo quente até dourar; | | | | | | | | | | |
| 4. Em seguida acrescentar o pimentão e a cebola em rodela e deixe dourar; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 164 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Vinagreira | 20,00 | 1 ½ colher sopa | 20,00 | 13,33 | 1,50 | * | 5,31 | 0,44 | 0,04 | 1,23 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta do cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 149,52 | 1,54 | 14,59 | 4,37 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Tirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar as folhas da vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; | | | | | | | | | | |
| 3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; | | | | | | | | | | |
| 4. Cozinhar até amolecer; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 30,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM MACAXEIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 30,00 | 1 ½ colher sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | * | 25,72 | 4,65 | 0,65 | 0,00 |
| Macaxeira | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 23,62 | 1,27 | * | 35,77 | 0,27 | 0,07 | 8,54 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 192,04 | 5,70 | 11,28 | 16,70 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos; 4. Cozinhar a macaxeira com água. Reservar; 5. Bater a macaxeira cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso; 6. Acrescentar a macaxeira batida no liquidificador do frango e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 93,69 | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS (NÃO USAR FARINHA BRANCA) | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 215,26 | 6,14 | 8,30 | 29,01 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo; | | | | | | | | | | |
| 3. Adicionar os ovos da vasilha e o sal e um pouco de água; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 121 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 45 min. | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO NORDESTE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina em isca | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 22,32 | 1,12 | * | 30,48 | 4,33 | 1,33 | 0,00 |
| Abóbora | 36,00 | 1 Colher de sopa | 36,00 | 33,33 | 1,08 | * | 8,63 | 0,38 | 0,12 | 1,34 |
| Macaxeira | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 23,62 | 1,27 | * | 35,77 | 0,27 | 0,07 | 8,54 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 193,17 | 15,76 | 9,65 | 10,01 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira e abóbora. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos; 4. Cozinhar a macaxeira e a abóbora com água. Reservar; 5. Bater a macaxeira e a abóbora cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne até formar um caldo grosso; 6. Acrescentar a macaxeira e abóbora batida no liquidificador da carne e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 93,69 | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE VERDE (NÃO USAR FARINHA BRANCA) | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 260,58 | 8,72 | 6,55 | 42,71 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1.Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2.Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo; | | | | | | | | | | |
| 4.Adicionar os ovos da vasilha e sal e um pouco de água, deixar cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 5.Finalizar com o cheiro verde; | | | | | | | | | | |
| 6.Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min. | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA REFOGADA COM LEGUMES (MAXIXE, BATATA DOCE E COUVE) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina em cubos | 180,00 | 6 colheres sopa | 180,00 | 160,71 | 1,12 | * | 231,47 | 33,45 | 9,82 | 0,00 |
| Maxixe | 15,00 | 1 Colher de sopa | 15,00 | 14,29 | 1,05 | * | 1,96 | 0,20 | 0,01 | 0,39 |
| Batata doce | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 16,52 | 1,21 | * | 19,53 | 0,21 | 0,02 | 4,66 |
| Vinagreira | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 13,33 | 1,50 | * | 3,47 | 0,28 | 0,05 | 0,65 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 118,12 | 13,69 | 5,11 | 3,90 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira e abóbora. Reservar; 2. Lavar e cortar em tiras a couve. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos; 5. Cozinhar a macaxeira e a abóbora com água. Reservar; 6. Bater a macaxeira e a abóbora cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne até formar um caldo grosso; 7. Acrescentar a macaxeira e abóbora batida no liquidificador na carne junto com o couve cortado em tiras e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 8. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; 9. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 93,69 | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA NO FORNO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne suína | 180,00 | 6 colheres sopa | 180,00 | 162,16 | 1,11 | * | 284,80 | 36,66 | 14,22 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Cebola | 20,00 | ½ colher sopa | 20,00 | 13,99 | 1,43 | * | 5,51 | 0,24 | 0,01 | 1,24 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 172,89 | 20,08 | 9,36 | 0,83 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os outros temperos; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 208,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE QUENTE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|--------------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Leite desnatado | 30,00 | 2 colheres de sopa cheia | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 60,15 | 251,68 | 0,63 | 0,33 |
| Chocolate em pó | 20,00 | 1 colher de sopa cheia | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 149,00 | 623,40 | 7,63 | 8,07 |
| Adoçante | A gosto | gotas | 0,00 | 0,00 | 0,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 464,77 | 18,35 | 18,66 | 56,51 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar água, o leite e o chocolate em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | |
| 2. Levar ao fogo até ferver; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 45 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Couve | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 26,67 | 1,50 | * | 7,22 | 0,77 | 0,15 | 1,16 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Salsa | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,07 | 1,23 | * | 1,36 | 0,13 | 0,02 | 0,23 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 37,51 | 1,02 | 3,18 | 1,92 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1 Higienizar, descascar e cortar em tiras finas a couve | | | | | | | | | | |
| 2. colocar o óleo para aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar a couve e deixar refogar bem até ficar macio e finalizar com salsa | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 55 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOXA ASSADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango (coxa e sobrecoxa) | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 329,61 | 20,02 | 27,06 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Óleo | 3,00 | 1 Colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 359,52 | 19,15 | 8,30 | 0,57 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Assar o frango numa forma untada com óleo. | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 144 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE CARNE BOVINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne em cubos | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 50,85 | 1,18 | * | 73,24 | 10,58 | 3,11 | 0,00 |
| Abóbora | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 0,00 | 0,25 | 0,08 | 0,90 |
| Inhame | 40,00 | 4 colheres de sopa | 40,00 | 29,41 | 1,36 | * | 28,44 | 0,60 | 0,06 | 6,83 |
| Vinagreira | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 1,00 | 1,50 | * | 0,26 | 0,02 | 0,00 | 0,05 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 113,89 | 11,57 | 6,22 | 2,98 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Lavar e cortar em cubos a abóbora e o inhame. Reservar; Lavar e retirar a vinagreira dos talos. Reservar; Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos; Acrescentar o inhame e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos, em seguida acrescente a abóbora e deixe cozinhar até que fiquem macios; Finalizar com a vinagreira e deixar cozinhar por mais 5 minutos; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 132 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|--------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 35,00 | 2 colheres de sopa | 35,00 | 35,00 | 1,00 | * | 123,72 | 2,52 | 0,67 | 27,61 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 150,24 | 2,52 | 3,67 | 27,61 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; | | | | | | | | | | |
| 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; | | | | | | | | | | |
| 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 132 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ MARROQUINO | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 249,59 | 16,20 | 4,13 | 39,36 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 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; 2. Higienizar e cortar a carne e reservar; 3. Desfiar a carne e reservar; 4. Fazer o cuscuz de flocão de milho como de costume, esfarelar e reservar; 5. Refogar em uma frigideira o tomate, a couve, colocar o flocão, a carne desfiada e acertar o sal se necessário; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 127 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ MISTA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Ovo | 25,00 | ½ unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,30 | 2,10 | * | 0,63 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 292,94 | 8,53 | 8,42 | 46,79 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| CUSCUZ DE MILHO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; | | | | | | | | | | |
| 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; | | | | | | | | | | |
| 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar. | | | | | | | | | | |
| FAROFA | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma bacia; | | | | | | | | | | |
| 3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o tomate a cebola corta em cubos deixe refogar por 5 minutos e em seguida acrescente os ovos e mexa; | | | | | | | | | | |
| 4. Em seguida adicione o cuscuz já cozido e mexa até formar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | |
| 5. Em seguida, salpique a cebolinha sobre a farofa; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 55,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ COM OVO 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) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Ovo | 25,00 | ½ unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,30 | 2,10 | * | 0,63 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 299,65 | 5,86 | 14,91 | 35,71 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| CUSCUZ DE MILHO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; | | | | | | | | | | |
| 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; | | | | | | | | | | |
| 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar. | | | | | | | | | | |
| FAROFA | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma bacia; | | | | | | | | | | |
| 3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar a cebolinha em cubos deixe refogar por 5 minutos e em seguida acrescente os ovos e mexa; | | | | | | | | | | |
| 4. Em seguida adicione o cuscuz já cozido e mexa até formar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | |
| 5. Em seguida, salpique a cebolinha sobre a farofa; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 55,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM FEIJÃO VERDE COM ISCA DE FRANGO 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) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Feijão verde | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 17,39 | 1,15 | * | 5,00 | 2,10 | 0,22 | 10,65 |
| Isca de frango | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,42 | 1,18 | * | 100,00 | 1,12 | 1,55 | 0,00 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 5,00 | 2,10 | 0,02 | 0,25 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 160,00 | 13,99 | 3,24 | 51,44 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1.Fazer o cuscuz de milho como de costume; | | | | | | | | | | |
| 2.Higienizar e picar o cheiro verde. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 3.Cozinhar o feijão até que fique macio, escorrer a água e reservar; | | | | | | | | | | |
| 4.Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino; | | | | | | | | | | |
| 5.Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar o frango deixar refogar até dourar; | | | | | | | | | | |
| 6.Em seguida adicione o cuscuz de milho, o feijão verde e mexa sem parar até misturar tudo; | | | | | | | | | | |
| 7.Em seguida, salpique o cheiro verde sobre a farofa; | | | | | | | | | | |
| 8.Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 105,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Isca de frango | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,42 | 1,18 | * | 100,00 | 1,12 | 1,55 | 0,00 |
| Cebolinha | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,00 | 1,00 | 0,02 | 0,15 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 227,98 | 10,98 | 5,58 | 32,90 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1.Fazer o cuscuz de milho como de costume; | | | | | | | | | | |
| 2.Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 3.Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino; | | | | | | | | | | |
| 4.Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar o frango deixar refogar até dourar; | | | | | | | | | | |
| 5.Em seguida adicione o cuscuz de milho e mexa sem parar até misturar tudo; | | | | | | | | | | |
| 6.Em seguida, salpicar a cebolinha sobre a farofa; | | | | | | | | | | |
| 7.Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 105,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DIVINA | | | | | | | 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 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 234,30 | 6,07 | 6,74 | 37,09 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; | | | | | | | | | | |
| 2. Fazer o cuscuz como de costume, esfarelar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Em uma bacia quebrar os ovos um a um. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 4. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; | | | | | | | | | | |
| 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. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 106 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES | | | | | | | 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 | * | 63,89 | 5,82 | 3,97 | 0,73 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Manteiga | 10,00 | 1 colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 72,60 | 0,04 | 8,24 | 0,01 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 257,43 | 6,48 | 9,15 | 36,96 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar adequadamente o ovo, e em uma travessa quebrar um a um. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Em uma panela aquecida com óleo e manteiga acrescentar os ovos e deixar fritar; | | | | | | | | | | |
| 3. Em seguida adicione o cuscuz de milho e mexa sem parar até misturar tudo; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 105,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA COM VINAGREIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão carioca | 40,00 | 2 Colher de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 38,96 | 2,34 | 0,72 | 6,02 |
| Vinagreira | 15,0 | 1 ½ galho | 15,00 | 10,00 | 1,50 | * | 2,60 | 0,21 | 0,04 | 0,49 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 Colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 231,48 | 11,74 | 5,59 | 35,22 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar a vinagreira. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 6. Em seguida acrescenta a vinagreira e deixe refogar por 5 minutos; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão carioca | 40,00 | 2 Colher de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 38,96 | 2,34 | 0,72 | 6,02 |
| Maxixe | 15,00 | 1 Colher de sopa | 15,00 | 14,29 | 1,05 | * | 1,96 | 0,20 | 0,01 | 0,39 |
| Quiabo | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 16,26 | 1,23 | * | 4,87 | 0,31 | 0,05 | 1,04 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 Colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 196,56 | 9,93 | 4,64 | 30,33 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar o maxixe e quiabo, higienizar e cortar em cubos. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar o maxixe e o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio. 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 83,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MULATA GORDA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Feijão mulata gorda | 40,00 | 2 Colher de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 38,96 | 2,34 | 0,72 | 6,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 Colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 90,24 | 4,49 | 2,97 | 12,11 |

TOTAL EM 100g

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g

TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MULATA GORDA COM VINAGREIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão mulata gorda | 40,00 | 2 Colher de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 38,96 | 2,34 | 0,72 | 6,02 |
| Vinagreira | 15,0 | 1 ½ galho | 15,00 | 10,00 | 1,50 | * | 2,60 | 0,21 | 0,04 | 0,49 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 Colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 90,24 | 4,49 | 2,97 | 12,11 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar a vinagreira em tiras. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 6. Em seguida adicione a vinagreira e deixe cozinhar mais 5 minutos; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO SIMPLES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 40,00 | 2 Colher de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 38,96 | 2,34 | 0,72 | 6,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 Colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 90,24 | 4,49 | 2,97 | 12,11 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 6. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; | | | | | | | | | | |
| 7. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; | | | | | | | | | | |
| 8. Escorrer o feijão e colocar no refogado; | | | | | | | | | | |
| 9. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; | | | | | | | | | | |
| 10. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE COM MAXIXE E QUIABO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão verde | 40,00 | 2 Colher de sopa | 40,00 | 29,41 | 1,36 | * | 35,69 | 0,93 | 0,92 | 5,98 |
| Maxixe | 15,00 | 1 Colher de sopa | 15,00 | 14,29 | 1,05 | * | 1,96 | 0,20 | 0,01 | 0,39 |
| Quiabo | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 16,26 | 1,23 | * | 4,87 | 0,31 | 0,05 | 1,04 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 Colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 76,91 | 2,31 | 2,68 | 11,24 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar o maxixe e o quiabo. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro, a cebola e o tomate. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 6. Em seguida adicione o quiabo e o maxixe e deixe cozinhar mais 5 minutos; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA BOVINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão verde | 40,00 | 2 Colher de sopa | 40,00 | 29,41 | 1,36 | * | 35,69 | 0,93 | 0,92 | 5,98 |
| Carne bovina em cubos | 60,00 | 2 colheres sopa | 60,00 | 53,57 | 1,12 | * | 73,16 | 10,40 | 3,19 | 0,00 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| Batata doce | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,26 | 1,21 | * | 9,77 | 0,10 | 0,01 | 2,33 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 111,59 | 7,01 | 2,59 | 14,61 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne, e cortar em cubos. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro, a cebola e o tomate. Depois acrescentar o colorau e sal; | | | | | | | | | | |
| 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado junto com a carne em cubos; | | | | | | | | | | |
| 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; | | | | | | | | | | |
| 6. Em seguida adicione a cenoura e a batata doce e deixe cozinhar por mais 5 minutos; | | | | | | | | | | |
| 7. Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 196,0 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE PEIXE ASSADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Filé de Peixe | 180,00 | 2 filés médio | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 76,84 | 15,57 | 1,15 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 97,49 | 14,51 | 3,85 | 0,45 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Colocar em uma travessa untada com azeite e colocar para assar no forno; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 190,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FANGO À PRIMAVERA | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 184,09 | 19,07 | 5,87 | 13,22 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu, a batata doce e reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Temperar o frango com alho, cebola, pimentão, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau; | | | | | | | | | | |
| 4. Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio, acrescentar os legumes; | | | | | | | | | | |
| 5. Deixar cozinhar até ficar macio e finalizar com o cheiro verde; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 169 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 293,08 | 21,29 | 22,41 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 96,67 | 12,61 | 4,07 | 2,07 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar por mais ou menos 20 minutos ou até amoleça; | | | | | | | | | | |
| 3. Sirva conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 188,1g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| Frango | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 293,08 | 21,29 | 22,41 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 125,01 | 18,67 | 4,82 | 0,62 |

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;
2. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;
3. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando o frango estiver quase macio. Reservar;
4. Em uma assadeira colocar os pedaços do frango e deixar no forno até dourar;
5. Sirva conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 188,1g

TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO CREMOSO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| Frango | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 293,08 | 21,29 | 22,41 | 0,00 |
| Milho verde | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 13,29 | 1,43 | * | 18,36 | 0,88 | 0,08 | 3,80 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 113,14 | 15,47 | 4,16 | 2,76 |

MODO DE PREPARO:

- Higienizar adequadamente a lata de milho, abrir. Reservar;
- Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;
- Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;
- Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando o frango estiver macio, retire da panela e desfie. Reservar;
- Bata no liquidificador o molho do frango junto com o milho verde;
- Em seguida junte na panela o molho e o frango e o milho;
- Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g

TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz integral | 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 |
| Abóbora | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 11,54 | 1,30 | * | 3,46 | 0,13 | 0,02 | 0,53 |
| 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 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1.Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos e a cenoura ralada; | | | | | | | | | | |
| 2.Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos até que tudo fique macio; | | | | | | | | | | |
| 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 119 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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 | 160,00 | 1 unidade | 160,00 | 160,00 | 1,00 | * | 157,90 | 5,54 | 5,55 | 23,39 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 157,90 | 3,46 | 3,47 | 14,62 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 160,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Laranja | 90,00 | 1 unidade | 90,00 | 52,33 | 1,72 | * | 26,93 | 0,56 | 0,10 | 6,73 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 26,93 | 1,08 | 0,19 | 12,86 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Maçã | 90,00 | 1 unidade média | 90,00 | 75,00 | 1,20 | | 41,64 | 0,22 | 0,00 | 11,37 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 41,64 | 0,22 | 0,00 | 11,37 |

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 75 g

TEMPO DE PREPARO: 20 min

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO INTEGRAL | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão integral | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 111,17 | 3,10 | 0,59 | 22,99 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 colher sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 141,42 | 7,17 | 7,81 | 51,36 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão; 6. Mexer um pouco e desligue o fogo; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 46,26g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CARNE MOÍDA 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) |
| Macarrão integral | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 111,17 | 3,10 | 0,59 | 22,99 |
| Carne moída | 30,00 | 1 Colher de sopa | 30,00 | 26,79 | 1,12 | * | 36,58 | 5,20 | 1,59 | 0,00 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 281,00 | 10,76 | 5,88 | 33,72 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar o cheiro verde. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reino; | | | | | | | | | | |
| 3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 4. Ferver água com um pouco de sal e óleo; | | | | | | | | | | |
| 5. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; | | | | | | | | | | |
| 6. Deixar escorrer o macarrão e reservar; | | | | | | | | | | |
| 7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; | | | | | | | | | | |
| 8. Adicionar o macarrão com a carne moída já cozida; | | | | | | | | | | |
| 9. Mexer um pouco, salpicar o cheiro verde por cima e desligue o fogo; | | | | | | | | | | |
| 10. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 46,26g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E MANJERICÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão integral | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 111,17 | 3,10 | 0,59 | 22,99 |
| Carne moída | 30,00 | 1 Colher de sopa | 30,00 | 26,79 | 1,12 | * | 36,58 | 5,20 | 1,59 | 0,00 |
| Manjeriçã | 5,00 | 2 colheres de sopa | 5,00 | 3,29 | 1,52 | * | 0,70 | 0,07 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 193,35 | 15,95 | 4,85 | 20,12 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar o manjeriçã. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reino; | | | | | | | | | | |
| 3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 4. Ferver água com um pouco de sal e óleo; | | | | | | | | | | |
| 5. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; | | | | | | | | | | |
| 6. Deixar escorrer o macarrão e reservar; | | | | | | | | | | |
| 7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; | | | | | | | | | | |
| 8. Adicionar o macarrão com a carne moída já cozida; | | | | | | | | | | |
| 9. Mexer um pouco, salpicar o manjeriçã por cima e desligue o fogo; | | | | | | | | | | |
| 10. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 236,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO COM CEBOLINHA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão integral | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 111,17 | 3,10 | 0,59 | 22,99 |
| Frango | 30,00 | 1 ½ colher sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | * | 37,33 | 6,67 | 0,97 | 0,00 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 239,40 | 11,41 | 4,37 | 37,75 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; Descongelar adequadamente o frango, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reino; Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar; Ferver água com um pouco de sal e óleo; Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; Deixar escorrer o macarrão e reservar; Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; Adicionar o macarrão com a carne moída já cozida; Mexer um pouco, salpicar a cebolinha por cima e desligue o fogo; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 256,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA COMPLETA | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 561,62 | 20,11 | 16,25 | 82,63 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, higienizar e cortar a abobrinha, cebola, tomate em cubos e rala a cenoura. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 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, | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar a sardinha acertar o sal e colocar o macarrão cozido; | | | | | | | | | | |
| 4. Misture e finalize com cheiro verde, servir conforme o cardápio | | | | | | | | | | |
| COZIMENTO DO MACARRÃO: | | | | | | | | | | |
| 1. Ferver água com um pouco de sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; deixar escorrer o macarrão e reservar. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 182,50 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE ISCA DE CARNE AO MOLHO SUGO COM MANJERICÃO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|-----------------------|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| Macarrão integral | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 111,17 | 3,10 | 0,59 | 22,99 |
| Carne bovina em tiras | 30,00 | 1 Colher de sopa | 30,00 | 26,79 | 1,12 | * | 36,58 | 5,20 | 1,59 | 0,00 |
| Manjericão | 5,00 | 2 colheres de sopa | 5,00 | 3,29 | 1,52 | * | 0,70 | 0,07 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 193,35 | 15,95 | 4,85 | 20,12 |

MODO DE PREPARO:

- Higienizar e cortar o manjericão. Reservar;
- Descongelar adequadamente a carne bovina e cortar em tiras, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reino;
- Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne bovina. Reservar;
- Ferver água com um pouco de sal e óleo;
- Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
- Deixar escorrer o macarrão e reservar;
- Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e o tomate. Deixar dourar;
- Adicionar o macarrão com a carne em tiras já refogada;
- Mexer um pouco, salpicar o manjericão por cima e desligue o fogo;
- Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 256,0g

TEMPO DE PREPARO: 20 min

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Melancia | 200,00 | 1 Fatia Média | 200,00 | 92,17 | 2,17 | * | 30,05 | 0,81 | 0,00 | 7,50 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | | 32,61 | 0,88 | 0,00 | 8,14 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; | | | | | | | | | | | |
| 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 92,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melão | 90,00 | 1 fatia média | 90,00 | 86,54 | 1,04 | | 25,42 | 0,59 | 0,00 | 6,51 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 29,37 | 0,68 | 0,00 | 7,53 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a melão e cortar em fatias; | | | | | | | | | | |
| 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 220,99 | 19,82 | 13,01 | 5,51 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar a carne adequadamente; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar e picar todos os temperos; | | | | | | | | | | |
| 3. Numa panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos; | | | | | | | | | | |
| 4. Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado; | | | | | | | | | | |
| 5. Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido; | | | | | | | | | | |
| 6. Finalizar com o cheiro verde e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 135 g | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos | | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARE 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 bovina moída | 30,00 | 1 Colher de sopa | 30,00 | 26,79 | 1,12 | * | 36,58 | 5,20 | 1,59 | 0,00 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 44,64 | 1,12 | * | 63,89 | 5,82 | 3,97 | 0,73 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 134,41 | 16,98 | 6,65 | 0,51 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar os ovos, e quebra de um a um em uma travessa. Reservar; 2. Higienizar a cebolinha e cortar em rodela. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne moída bovina, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reino; 4. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne bovina; 5. Adicionar os ovos a carne moída, mexa e deixe mais 10 minutos, mexendo sempre para não queimar; 6. Em seguida salpicar o manjericão por cima e desligue o fogo; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 246,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| Aveia | 30,00 | 6 colheres sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 118,15 | 4,18 | 2,55 | 19,99 |
| Adoçante | A gosto | gotas | 0,00 | 0,00 | 0,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite desnatado | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 256,13 | 15,49 | 13,22 | 62,97 |

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos;
2. Colocar em uma panela a aveia e o leite desnatado;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
4. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 246,0g

TEMPO DE PREPARO: 20 min

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU 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) |
| Milho Branco | 50,00 | 2 colheres sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 80,07 | 1,66 | 3,59 | 12,56 |
| Adoçante | A gosto | gotas | 0,00 | 0,00 | 0,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite desnatado | 20,00 | 1 colheres sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Coco seco ralado | 5,00 | ¼ colheres sopa | 5,00 | 2,65 | 1,88 | * | 70,21 | 0,73 | 6,86 | 2,60 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 317,06 | 8,22 | 19,63 | 35,79 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite e o coco ralado e deixar ferver bem até amolecer; 4. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno; 5. Servir o conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MISTO SAUDÁVEL | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 218,68 | 9,01 | 7,72 | 27,44 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e separar a alface. Reservar; 2. Higienizar e cortar em rodela os tomates. Reservar; 3. Higienizar os ovos, quebrá-los em um recipiente. Reservar; 4. Aquecer uma frigideira com azeite e fritar os ovos; 5. Cotar o pão ao meio, rechear com ovo, alface e tomate, um a um; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 119 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|----------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------|-----|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão integral | 50,0 | 1 unidade | 50,0 | 50,0 | 1,0 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 299,81 | 7,95 | 3,10 | 58,65 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PEITO DE FRANGO ASSADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|---------|---------|---------|------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Frango (peito) | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 293,08 | 21,29 | 22,41 | 0,00 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 | |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | | 146,49 | 17,34 | 7,72 | 1,01 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango; | | | | | | | | | | | |
| 2. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau; | | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar o frango nos outros temperos e deixar cozinhar até ficar macio; | | | | | | | | | | | |
| 4. Em seguida colocar em uma travessa e levar ao forno para assar; | | | | | | | | | | | |
| 5. Deixe na travessa até na hora de servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ASSADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe | 180,00 | 2 filés médios | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 107,80 | 16,74 | 4,03 | 0,00 |
| Coentro | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,49 | 0,04 | 0,01 | 0,08 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimentão | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 195,08 | 25,11 | 9,85 | 0,16 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar em uma travessa e levar ao forno para assar; 3. Cortar o coentro por cima do peixe assado; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 278,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE RICO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe | 180,00 | 2 filés médios | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 107,80 | 16,74 | 4,03 | 0,00 |
| Ovo | 25,00 | ½ unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 |
| Cenoura | 20,00 | 1 col. de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 8,00 | 0,35 | 0,11 | 1,24 |
| Cheiro verde | 3,00 | ½ colher sopa | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,49 | 0,04 | 0,01 | 0,08 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Pimentão | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 97,89 | 14,99 | 3,71 | 0,81 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar os ovos. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Em uma panela com água cozinhar os ovos por aproximadamente 15 minutos; | | | | | | | | | | |
| 3. Descascar e cortar em rodela. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 4. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cenoura; | | | | | | | | | | |
| 5. Em uma panela com água cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 6. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 7. Em uma panela cortar os temperos, colocar o peixe e deixar cozinhar, sem desmanchar; | | | | | | | | | | |
| 8. Em seguida acrescentar os ovos e a cenoura; | | | | | | | | | | |
| 9. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 266,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE 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) |
| Carne bovina | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 160,71 | 1,12 | * | 231,48 | 33,46 | 9,83 | 0,00 |
| Cenoura | 20,00 | 1 col. de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 8,00 | 0,35 | 0,11 | 1,24 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 122,96 | 16,48 | 5,55 | 0,61 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar e descascar a cenoura, depois cortar em cubos; | | | | | | | | | | |
| 3. Temperar a carne com sal, limão, pimenta do reino, colorau; | | | | | | | | | | |
| 4. Em uma panela aquecida com os outros temperos adicionar a carne e a cenoura e deixar refogar por 20 minutos; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 216,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 114,67 | 12,12 | 5,28 | 5,11 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar a carne adequadamente; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar e picar todos os temperos; | | | | | | | | | | |
| 3. Numa panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos; | | | | | | | | | | |
| 4. Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado; | | | | | | | | | | |
| 5. Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido; | | | | | | | | | | |
| 6. Finalizar com o cheiro verde e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 130 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| Abóbora | 70,00 | 2 colheres de sopa | 70,00 | 51,09 | 1,37 | * | 20,44 | 0,89 | 0,27 | 3,16 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Leite desnatado | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Azeite | 5,00 | ¼ de colher sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 194,44 | 7,51 | 12,00 | 14,15 |

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora;
2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer;
3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;
4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo;
5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g

PESO DA PORÇÃO (g): 191,00

TEMPO DE PREPARO: 30 min

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Batata inglesa | 70,00 | 2 colheres de sopa | 70,00 | 63,06 | 1,11 | * | 40,59 | 1,12 | 0,00 | 9,26 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Leite desnatado | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Azeite | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 191,10 | 6,79 | 10,17 | 18,86 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa; | | | | | | | | | | |
| 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; | | | | | | | | | | |
| 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; | | | | | | | | | | |
| 5. Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 191,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Batata inglesa | 40,00 | 1 colher sopa | 40,00 | 36,04 | 1,11 | * | 23,20 | 0,64 | 0,00 | 5,29 |
| Cebolinha | 5,00 | 1 colher sopa | 1,15 | 1,00 | 1,15 | * | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 63,16 | 1,77 | 0,01 | 14,38 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar em cubos a batata inglesa; 2. Em uma panela com água colocar a batata inglesa e o sal, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 3. Organizar a batata inglesa em uma travessa; 4. Temperar com limão e sal; 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 41,15 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Beterraba | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 12,90 | 1,55 | * | 6,30 | 0,25 | 0,01 | 1,43 |
| Chuchu | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,49 | 1,38 | * | 2,46 | 0,10 | 0,01 | 0,60 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1/6 de colher de sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 31,98 | 1,29 | 0,07 | 7,42 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar em tiras o cheiro verde. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Selecionar, higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu e a beterraba; | | | | | | | | | | |
| 3. Em uma panela com água colocar a beterraba e o sal, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; | | | | | | | | | | |
| 4. Em uma outra panela aquecida com água colocar o chuchu e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; | | | | | | | | | | |
| 5. Organizar a beterraba e chuchu e o cheiro verde em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 6. Temperar com limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 7. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 49,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 6,23 | 0,80 | 0,05 | 1,07 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 28,79 | 1,25 | 0,06 | 6,53 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 17,12 | 1,46 | * | 3,59 | 0,25 | 0,02 | 0,79 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 18,29 | 1,24 | 0,15 | 4,10 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 27,5 | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 17,12 | 1,46 | * | 3,59 | 0,25 | 0,02 | 0,79 |
| Pepino | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 1,39 | 0,13 | 0,00 | 0,30 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 15,06 | 1,15 | 0,05 | 3,29 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 17,12 | 1,46 | * | 3,59 | 0,25 | 0,02 | 0,79 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 18,23 | 1,21 | 0,14 | 4,13 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 14,98 | 1,28 | 0,14 | 3,00 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 75 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | * | 2,04 | 0,26 | 0,03 | 0,32 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 24,73 | 1,52 | 0,12 | 5,19 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 36,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | * | 2,04 | 0,26 | 0,03 | 0,32 |
| Cenoura ralada | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 22,58 | 1,38 | 0,17 | 3,58 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. A cenoura depois de descascada, ralar; 3. Organizar as hortaliças em uma travessa; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 56,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | * | 2,04 | 0,26 | 0,03 | 0,32 |
| Pepino | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 1,39 | 0,13 | 0,00 | 0,30 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 11,30 | 1,10 | 0,09 | 2,39 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Temperar com limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | * | 2,04 | 0,26 | 0,03 | 0,32 |
| Rúcula | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 13,42 | 1,49 | * | 1,76 | 0,24 | 0,01 | 0,30 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 13,41 | 1,74 | 0,11 | 2,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | * | 2,04 | 0,26 | 0,03 | 0,32 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | * | 3,22 | 0,23 | 0,04 | 0,66 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 13,84 | 1,17 | 0,16 | 2,87 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Temperar com limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 61,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Beterraba | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 12,90 | 1,55 | * | 6,30 | 0,25 | 0,01 | 1,43 |
| Cenoura | 20,00 | 1 col. de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 8,00 | 0,35 | 0,11 | 1,24 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 34,10 | 1,53 | 0,20 | 6,46 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Temperar com limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 61,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | 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 |
| Manjericão | 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 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 55 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Beterraba | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 12,90 | 1,55 | * | 6,30 | 0,25 | 0,01 | 1,43 |
| Repolho | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | * | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 24,12 | 1,05 | 0,10 | 5,47 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):46,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Beterraba | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 12,90 | 1,55 | * | 6,30 | 0,25 | 0,01 | 1,43 |
| Cebolinha | 10,0 | 1 colher sopa | 10,0 | 8,70 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 14,87 | 1,08 | 0,19 | 2,98 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Temperar com limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):46,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | * | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| Cenoura | 25,0 | 1 colher sopa | 20,0 | 18,52 | 1,16 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 18,66 | 0,80 | 0,14 | 3,41 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Temperar com limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):51,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Rúcula | 20,00 | 2 colheres 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 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 14,16 | 1,46 | 0,14 | 2,65 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Temperar com limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):56,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | * | 2,04 | 0,26 | 0,03 | 0,32 |
| Rúcula | 20,00 | 2 colheres 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 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 11,97 | 1,19 | 0,13 | 2,23 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Temperar com limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):56,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 7,33 | 0,61 | 0,11 | 1,39 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 118,76 | 2,79 | 0,98 | 27,12 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar as frutas em cubos; | | | | | | | | | | |
| 2. Acrescentar a aveia; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 140 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SANDUICHE (PÃO E OVOS MEXIDOS) | | | | | | | 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 | 25,00 | 1 unidade | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 139,50 | 4,75 | 2,17 | 24,73 |
| Ovo | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Sal | 1,00 | 1 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Azeite | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 37,88 | 0,02 | 4,30 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 239,34 | 10,53 | 10,37 | 25,20 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar os ovos e em uma travessa quebrar um a um; | | | | | | | | | | |
| 2. Em uma panela aquecido com azeite, frite os ovos; | | | | | | | | | | |
| 3. Cortar o pão ao meio e colocar o ovo já frito; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):106,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA COM LEGUMES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina em cubos | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 26,78 | 1,12 | * | 36,57 | 5,20 | 1,59 | 0,00 |
| Macarrão integral | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 25,00 | 1,00 | * | 92,78 | 2,50 | 0,33 | 19,49 |
| Abobrinha | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 23,08 | 1,30 | * | 4,45 | 0,26 | 0,03 | 0,99 |
| Batata doce | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 16,52 | 1,21 | * | 19,53 | 0,21 | 0,02 | 4,66 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher de sopa | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do cheiro | 5,00 | ½ unidade | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 15,00 | 14,29 | 1,05 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de café | 10,00 | 8,33 | 1,20 | * | 1,96 | 0,20 | 0,01 | 0,39 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 2,17 | 0,18 | 0,03 | 0,41 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 128,71 | 6,29 | 3,73 | 17,35 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta do cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos; Deixar ferver por cerca de 2 minutos, servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):146,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA COM MACARRÃO E LEGUMES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina em cubos | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 26,78 | 1,12 | * | 36,57 | 5,20 | 1,59 | 0,00 |
| Macarrão integral | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 25,00 | 1,00 | * | 92,78 | 2,50 | 0,33 | 19,49 |
| Batata inglesa | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 18,02 | 1,11 | * | 11,60 | 0,32 | 0,00 | 2,65 |
| Abóbora | 36,00 | 1 colher sopa | 36,00 | 33,33 | 1,08 | * | 13,33 | 0,58 | 0,18 | 2,06 |
| João Gomes | 20,00 | 1 ½ colher sopa | 20,00 | 13,33 | 1,50 | * | 5,31 | 0,44 | 0,04 | 1,23 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher de sopa | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do cheiro | 5,00 | ½ unidade | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 15,00 | 14,29 | 1,05 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de café | 10,00 | 8,33 | 1,20 | * | 1,96 | 0,20 | 0,01 | 0,39 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 2,17 | 0,18 | 0,03 | 0,41 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 152,63 | 6,84 | 4,27 | 21,62 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta do cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; | | | | | | | | | | |
| 4. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos; | | | | | | | | | | |
| 5. Deixar ferver por cerca de 2 minutos, servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):146,0g | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE MACARRÃO | | | | | | | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 274,06 | 10,11 | 3,91 | 51,20 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar e cozinhar o frango com os temperos e o óleo numa panela aquecida por aproximadamente 20 minutos; | | | | | | | | | | |
| 4. Acrescentar os legumes e o macarrão deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com a salsa, servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 165 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de abacaxi | 100,00 | 2 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 34,00 | 0,47 | 0,12 | 7,80 |
| Adoçante | A gosto | gotas | 0,00 | 0,00 | 0,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 188,63 | 0,60 | 0,12 | 47,62 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1.Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2.Bater no liquidificador polpa de fruta com água; | | | | | | | | | | |
| 3.Acrescentar o adoçante a gosto do aluno; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa Acerola | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 21,94 | 0,59 | 0,00 | 5,54 |
| Adoçante | A gosto | gotas | 0,00 | 0,00 | 0,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 82,71 | 0,55 | 0,00 | 21,21 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Polpa de cajá | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 27,00 | 0,59 | 0,17 | 6,38 |
| Adoçante | A gosto | gotas | 0,00 | 0,00 | 0,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 86,93 | 0,55 | 0,14 | 21,91 |

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água;
3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 120,00

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Polpa de caju | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 18,28 | 0,24 | 0,08 | 4,68 |
| Adoçante | A gosto | gotas | 0,00 | 0,00 | 0,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 94,95 | 0,45 | 0,13 | 24,39 |

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água;
3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 120,00

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Polpa de goiaba | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 27,08 | 0,54 | 0,22 | 6,50 |
| Adoçante | A gosto | gotas | 0,00 | 0,00 | 0,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 109,62 | 0,96 | 0,37 | 27,44 |

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 120,00

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA

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 graviola | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 19,14 | 0,28 | 0,07 | 4,89 |
| Adoçante | A gosto | gotas | 0,00 | 0,00 | 0,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 69,96 | 0,54 | 0,13 | 17,95 |

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água;
3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 120,00

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Maracujá | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 19,38 | 0,41 | 0,09 | 4,80 |
| Adoçante | A gosto | gotas | 0,00 | 0,00 | 0,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 96,73 | 0,73 | 0,15 | 24,59 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água; 3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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 100g | | | | | | | 37,83 | 0,85 | 0,07 | 9,61 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial

MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO COM REPOLHO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango em cubos | 90,00 | 3 colheres de sopa | 90,00 | 76,27 | 1,18 | * | 163,22 | 20,30 | 8,47 | 0,00 |
| Repolho | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 30,77 | 1,30 | * | 2,93 | 0,27 | 0,00 | 0,63 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ de colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta do cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 132,27 | 14,31 | 6,60 | 2,94 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar e cortar o repolho e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, a pimenta do cheiro e tomate, por aproximadamente 10 minutos; | | | | | | | | | | |
| 4. Adicione no refogado o repolho e deixe cozinhar por 10 minutos; | | | | | | | | | | |
| 5. Bater o ovo até espumar e misturar com o refogado do frango e levar ao forno pra assar até que fiquem dourados, | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 197 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I - Ensino Médio – Integral com Parcial
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Polpa Maracujá | 100,00 | 2 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 19,38 | 0,41 | 0,09 | 4,80 | |
| Adoçante | A gosto | gotas | 0,00 | 0,00 | 0,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 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 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a polpa de maracujá e reservar; | | | | | | | | | | | |
| 2. Liquidificar a polpa com o leite até ficar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 140 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos | | | | |