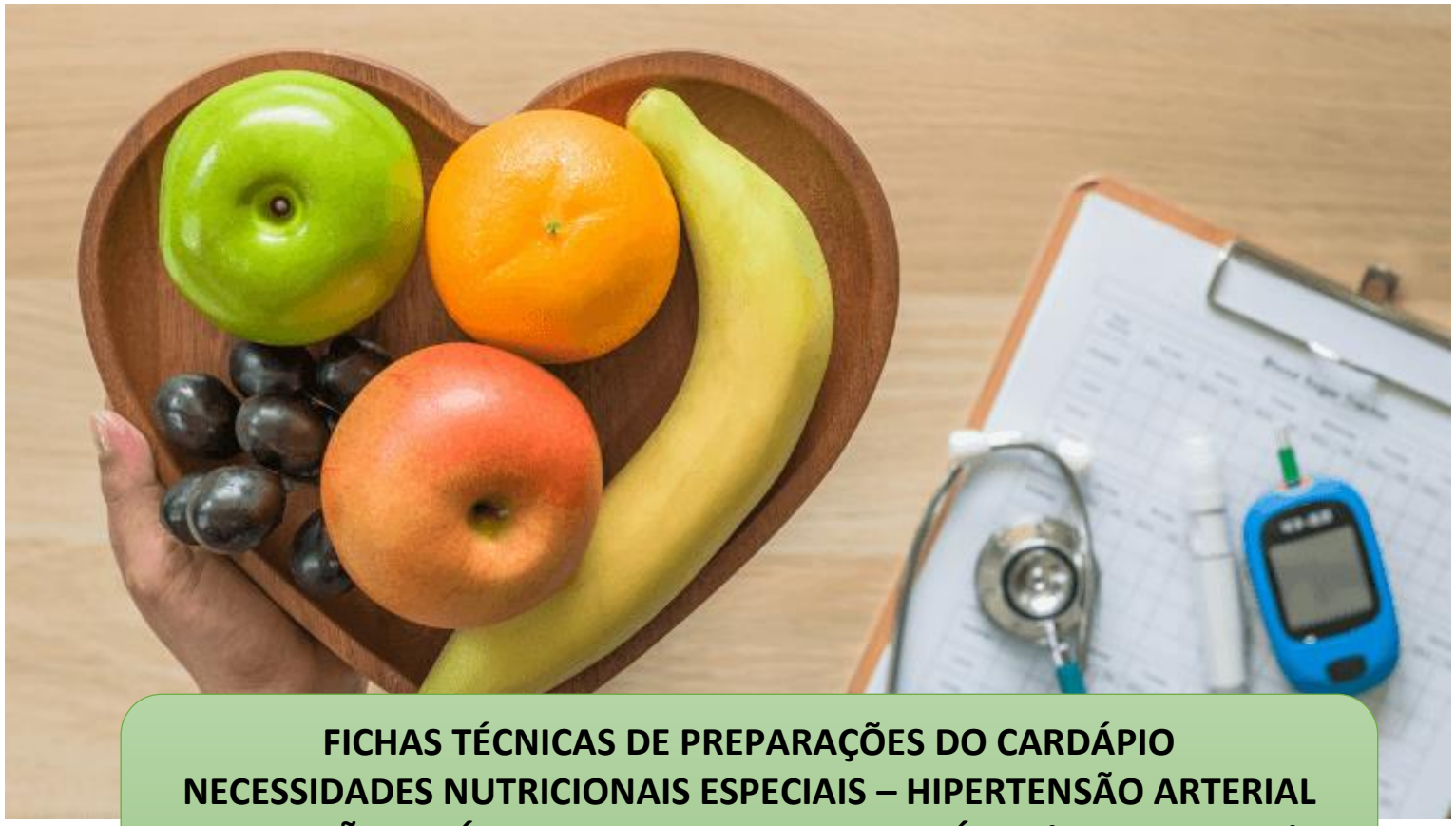
ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – HIPERTENSÃO ARTERIAL EDUCAÇÃO INDÍGENA REGULAR – ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2024

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUIES

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)
CRN11: 4557
DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)
CRN11: 3555
MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)
CRN11: 8034
SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)
CRN11: 4418
RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)
CRN11: 2164

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)	Diana Messala P. S. Monteiro (QT)	Mª do Socorro M. Jansen (QT)	Suzana Borba F. da Silva (QT)	Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 4557	CRN11: 3555	CRN11: 8034	CRN11: 4418	CRN11: 2164

PREPARACÕES

1. Arroz integral
2. Arroz integral com cenoura
3. Arroz integral com legumes (cenoura, maxixe)
4. Arroz integral com ovos cozidos e legumes (cenoura, cheiro verde, cebolinha)
5. Arroz integral com vinagreira
6. Baião de Dois (arroz integral, feijão)
7. Banana
8. Manteiga
9. Biscoito salgado integral
10. Café
11. Carne bovina ao molho com legumes (macaxeira, quiabo, maxixe e vinagreira)
12. Carne bovina assada de panela
13. Carne suína cozida com legumes (abóbora e vinagreira)
14. Couve refogada
15. Cuscuz de milho
16. Cuxá
17. Laranja
18. Leite desnatado
19. Farofa de flocão de milho
20. Farofa de flocão de milho com frango e legumes
21. Feijão cozido
22. Feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo
23. Feijoada bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe)
24. Filezinho de frango assado
25. Frango cozido
26. Laranja
27. Macarrão integral com carne moída
28. Macarrão integral com frango e legumes (cenoura, repolho)
29. Mamão
30. Manteiga
31. Melancia

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

32. Melão
33. Mexido de sardinha em conserva com repolho e cenoura
34. Mingau de aveia com leite desnatado e adoçante
35. Ovos cozidos
36. Pão de forma integral
37. Peixe cozido com batata inglesa
38. Peixe assado
39. Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão)
40. Salada Verde (alface, tomate, cebola e cheiro-verde, limão)
41. Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão)
42. Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão
43. Sopa de feijão macarrão integral, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira)
44. Sopa de feijão, macarrão integral, frango e legumes (repolho, cenoura, maxixe, quiabo, vinagreira)
45. Suco de abacaxi
46. Suco de acerola
47. Suco de cajá
48. Suco de caju
49. Suco de goiaba
50. Suco de manga
51. Suco de maracujá
52. Vitamina de abacate com leite desnatado e adoçante

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

PREPARAÇÕES...

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)
15g de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve
1500g de couve ÷ 400 = 3,75 X 2 (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

Exemplo: OVO
Um ovo equivale a 50 gramas
25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g
2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 dúzias de ovos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
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)**
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz integral	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**368,29**	**6,86**	**3,48**	**74,91**

MODO DE PREPARO:
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o 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): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integral com cenoura							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz integral	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	25,0	1 colher de sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100g							**275,32**	**5,30**	**2,27**	**56,35**

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. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 128,00**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integral com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz integral	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**265,88**	**5,03**	**3,79**	**51,35**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais, cortar em cubos e reservar;
2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o óleo, o sal e refogar o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Acrescentar o maxixe, a cenoura e a vinagreira, tampar a panela e deixar cozinhar;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 150,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com ovos mexidos e legumes (cenoura, cheiro verde, cebolinha)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz integral	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Ovo de galinha	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	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							**418,93**	**12,67**	**7,36**	**72,63**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais, cortar em cubos e reservar;
2. Higienizar os ovos, quebrar um por um, depositar em uma bacia, e reservar;
3. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o óleo, o sal e refogar o arroz;
4. Refogar bem e depois acrescentar água para cozinhar;
5. Fritar os ovos e mexer;
6. Após o arroz estar cozido acrescentar a cenoura ralada, o cheiro verde picado e os ovos e mexer bem para misturar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 165,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integral com vinagreira

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz integral	90,00	½ xicara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagreira	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
TOTAL EM 100 G							**335,66**	**6,40**	**3,18**	**68,24**

MODO DE PREPARO:
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo;
2. Refogar as folhas de vinagreira (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco;
3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g | **PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g** | **TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Baião de Dois (arroz integral, feijão)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	1,04
Arroz integral	90,00	3 colheres de sopa	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	322,01
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	1,38
Feijão	30,00	1 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	95,83
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	8,84
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,39
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,07
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**257,12**	**13,41**	**2,99**	**42,80**

MODO DE PREPARO:
1. Deixar o feijão de molho por 2 horas e depois desprezar a água;
2. Cozinhar em panela de pressão por 20 minutos;
3. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a cebola e a pimenta de cheiro picadas e os temperos e deixar refogar;
4. Adicionar o arroz e deixar refogar um pouco;
5. Acrescentar o feijão e a água do cozimento e deixar cozinhar o arroz até amolecer;
6. Retirar do fogo, deixar amornar;
1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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	80,00	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: MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100G			**PESO DA PORÇÃO (g): 86,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoito Salgado 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 salgado integral	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100G							**432,00**	**10,10**	**14,40**	**68,70**
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Café							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Café	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	0,20	0,02	0,04	0,09
TOTAL EM 100g							**193,79**	**0,22**	**0,10**	**50,01**
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela colocar água, deixar ferver e em seguida adicionar o café; 2. Com o auxílio de um filtro coar na garrafa térmica; 3. Adoçar com adoçante; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina ao molho com legumes (macaxeira, quiabo, maxixe, vinagreira)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne bovina em cubos	90,00	1 colher de servir;	90,00	76,27	1,18	*	109,85	15,88	4,66	0,00
Macaxeira	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,46	1,34	*	11,30	0,08	0,02	2,70
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,52	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
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	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
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
TOTAL EM 100G							**157,58**	**16,63**	**7,76**	**4,79**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços médios e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Cortar os legumes em cubos e reservar;
3. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água e deixar cozinhar por 15 minutos;
4. Adicionar os legumes e deixar cozinhar mais um pouco até ficar macia;
5. Retirar do fogo, deixar amornar;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 144,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina assada de panela							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne bovina	180,00	1 colher de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	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 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**181,85**	**18,95**	**11,20**	**0,30**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços médios 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): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína cozida com abóbora e vinagreira							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne suína em cubos	90,00	1 colher de servir	90,00	76,27	1,18	*	133,95	17,24	6,69	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 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Abóbora	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,00	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
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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							**168,42**	**17,73**	**9,77**	**1,60**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as folhas de vinagreira e cortar os cabos das folhas e reservar;
2. Higienizar a abóbora, cortar em cubos e reservar;
3. Descongelar a carne suína adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em cubos e temperar;
4. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer um pouco;
5. Adicionar as folhas de vinagreira e terminar de cozinhar;
6. Retirar do fogo, deixar amornar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g):	**PESO DA PORÇÃO (g): 132,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1h30**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Couve refogada							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Couve manteiga	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	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
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	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	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**5,72**	**0,47**	**3,07**	**1,06**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar em tiras das folhas de alface, picar a cebola e amassar os dentes de alho;
3. Aquecer em uma frigideira ou tacho o óleo e refogar o alho;
5. Adicionar a cebola e deixar dourar um pouco e em seguida adicionar as tiras de couve e deixar refogar por 2 minutos até murchar um pouco;
6. Retirar do fogo, deixar amornar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**344,86**	**7,04**	**1,86**	**76,95**
MODO DE PREPARO: 1. Retirar o flocão de milho da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos; 2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido; 3. Porcionar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 41,00 g**				**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Cuxá							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Vinagreira	40,00	2 colheres de sopa	40,00	26,67	1,50	*	6,93	0,56	0,10	1,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Óleo	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00		1,00	0,48	2,10	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**37,66**	**0,82**	**3,12**	**2,17**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os vegetais;
2. Picar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro e reservar,
3. Retirar os talos da vinagreira e usar somente as folhas;
4.Levar ao fogo para cozinhar;
5.Retirar do fogo, dispor sobre uma tábua e bater com a lâmina da faca até que fique uma pasta;
6. Amassar o alho;
7. Em uma panela aquecer o óleo com os temperos e refogar a pasta de vinagreira e os outros vegetais;
8. Adicionar água e deixar reduzir um pouco até que fiquem cozidos os vegetais;
9. Retirar do fogo, deixar amornar;
10. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 60,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de flocão 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)**
Cebola	5,00	1/2 colheres de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Óleo de soja	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	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100G							**359,11**	**1,14**	**6,43**	**74,27**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a cebola, picar e reservar;
2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar;
3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida o flocão de milho;
4. Deixar fritar mexendo sempre;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de frango em cubos 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)**
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango (peito)	180,00	2 colheres de servir	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
TOTAL EM 100G							**166,56**	**14,49**	**3,55**	**18,30**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os vegetais, picar e reservar;
2. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar;
3. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar o alho e a cebola, a pimenta de cheiro e refogar;
4. Adicionar os vegetais picados;
5. Deixar fritar mexendo sempre e depois acrescentar o flocão de milho e deixar fritar mais um pouquinho;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 200,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	36,00	2 colheres de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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	0,00
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							**292,91**	**13,73**	**8,36**	**42,35**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Escorrer a água de molho do feijão;
3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão;
4. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela;
5. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco;
6. Retirar do fogo e deixar amornar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 52,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com legumes (abóbora, 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	36,00	2 colheres de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Maxixe	36,00	2 colheres de sopa	36,00	34,29	1,05	*	4,71	0,48	0,03	0,94
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Quiabo	36,00	2 colheres de sopa	36,00	29,27	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	115,00	6,98	0,44	21,40
TOTAL EM 100G							**124,44**	**6,40**	**2,75**	**19,48**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Escorrer a água de molho do feijão;
3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão;
4. Higienizar os vegetais, cortar e reservar;
5. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela;
6. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco;
7. Retirar do fogo e deixar amornar;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijoada bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Feijão	50,00	2 ½ de sopa	50,00	48,54	1,03	*	159,72	9,70	0,61	29,72
Carne bovina cortada em cubos	30,00	1/ ½ de carne bovina	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Repolho branco	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,52	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,90
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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							**238,86**	**15,95**	**5,32**	**32,90**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Escorrer a água de molho do feijão;
3. Descongelar a carne bovina conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar;
4. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão;
5. Higienizar os vegetais, cortar e reservar;
6. Refogar a carne e cozinhar até ficar macia;
7. Adicionar a o feijão a carne cozida, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco;
8. Retirar do fogo e deixar amornar;
9. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 160,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Filezinho de frango assado com molho							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Frango (peito)	180,00	2 colheres de servir	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
TOTAL EM 100G							166,56	14,49	3,55	18,30
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; 2. Refogar bem; 3. Dispor em uma forma e levar ao forno por 180° e deixar assar por 40 minutos; 4. Retirar do fogo e deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 200,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Frango cozido com abóbora							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz	45,00	½ colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	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	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Abóbora	30,00	1 ½ colher de café	30,00	21,90	1,37	*	8,76	0,38	0,12	1,36
TOTAL EM 100G							**226,48**	**7,97**	**3,70**	**35,53**

MODO DE PREPARO:

1. Descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
4. Acrescentar o arroz e a abóbora com água fervente ao refogado;
5. Deixar cozinhar até amolecer;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100G	**PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 média	90,00	64,29	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37
TOTAL EM 100 G							**45,44**	**0,98**	**0,10**	**11,47**
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**RENDIMENTO (g): 100,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Macarrão integral com carne moída							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Carne bovina moída	30,00	1colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	34,72	4,94	1,51	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,67	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
Macarrão integral	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
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
TOTAL EM 100g							**278,58**	**15,78**	**8,77**	**32,76**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e picar a cebolinha, a cebola e o tomate. Reservar;
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne bovina moída com óleo, cebola, alho, tomate, colorau, pimenta de cheiro. Deixar cozinhar;
6. Adicionar o macarrão cozido na panela da carne moída cozida e em seguida misturar a cebolinha delicadamente;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 158,30g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Macarrão integral com frango 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)**
Macarrão integral	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango (peito)	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	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 de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
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
TOTAL EM 100g							**249,39**	**10,19**	**4,38**	**41,14**

MODO DE PREPARO:
Lavar, higienizar e picar os vegetais e 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;
Descongelar adequadamente, temperar e refogar o peito de frango com óleo, cebola, alho, tomate, colorau, pimenta de cheiro. Deixar cozinhar;
Retirar do fogo deixar amornar e desfiar;
Adicionar o macarrão cozido na panela de frango desfiado e em seguida misturar a o repolho e a cenoura ralados delicadamente;
Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 140,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mamão							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	57,69	1,56	*	23,17	0,26	0,07	6,02
TOTAL EM 100 G							**40,16**	**0,46**	**0,12**	**10,44**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar o mamão;
2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Manteiga							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Manteiga com sal	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100 G							**725,97**	**0,41**	**82,36**	**0,06**

MODO DE PREPARO:
1. Passar a manteiga no pão cortado ao meio;
2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g):5,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
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): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
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 o melão e cortar em fatias;
2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mexido de sardinha em conserva com repolho e cenoura							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Sardinha em conserva de óleo	90,00	1 colher de servir cheia	90,00	90,00	1,00	*	256,48	14,35	21,64	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Repolho branco	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**203,65**	**23,15**	**9,39**	**5,54**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as latas de sardinha, abrir, por em uma bacia e despedaçar com a ajuda de um garfo e temperar com pimenta do reino, colorau e sal;
2. Em uma frigideira aquecer óleo e adicionar o alho, a cebola, a pimenta de cheiro e refogar;
3. Adicionar o repolho e a cenoura ralados deixar fritar um pouco e em seguida adicionar a sardinha em conserva e os ovos;
4. Deixar fritar fazendo um mexido;
5. Retirar do fogo e deixar amornar;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 222,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
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)**
Leite desnatado em pó	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Aveia	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44
TOTAL EM 100g							**408,46**	**9,73**	**11,98**	**66,30**

MODO DE PREPARO:
1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos.
2. Colocar em uma panela a aveia e o leite desnatado dissolvido em água filtrada;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
4. Servir conforme o cardápio

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Ovos cozidos							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
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							**212,88**	**11,50**	**17,65**	**1,44**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
2. Em uma panela cozinha-los por 10 minutos após a água começar a ferver;
3. Retirar do fogo, deixar amornar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 56,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Pão de forma 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 de forma integral	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	126,50	5,98	1,36	22,06
TOTAL EM 100g							**126,50**	**5,98**	**1,36**	**22,06**
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 5 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe cozido com batata inglesa							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Batata inglesa	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	9,01	1,11	*	5,80	0,16	0,00	1,32
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Filé de peixe	180,00	1 filé	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							**107,04**	**11,91**	**5,53**	**1,83**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos a batata inglesa, cozinhar e reservar;
2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar os filés de peixe com suco de limão e sal;
3. Colocar numa panela cebola, colorau, pimenta de cheiro, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;
4. Acrescentar os filés de peixe ao refogado;
5. Adicionar água até cobrir os filés de peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até estar cozido;
6. Acrescentar a batata inglesa ao peixe cozido;
7. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 277,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 2 horas**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe frito							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Filé de peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colheres de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**97,49**	**14,51**	**3,85**	**0,45**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem;
2. Temperar com suco de limão e sal;
3. Colocar numa assadeira e levar ao forno aquecido a 180° por 40 minutos;
4. Retirar do fogo e deixar amornar;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 5 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**12,62**	**1,11**	**0,12**	**2,59**

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;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42
Cebola	10,00	1 colher de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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							**22,29**	**1,62**	**0,21**	**4,45**

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;
4.Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 105,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							**19,60**	**1,20**	**0,12**	**3,90**

MODO DE PREPARO:
1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2.Organizar as hortaliças em uma travessa,
3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 80,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,75	0,19	0,03	0,85
Cenoura	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,86	1,16	*	7,76	0,29	0,05	1,18
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**26,46**	**1,01**	**0,18**	**4,56**

MODO DE PREPARO:
1.Selecionar, higienizar e ralar 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;
4.Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g | **PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g** | **TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Chuchu	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,21	0,05	0,00	0,30
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,71	1,03	*	31,94	1,94	0,12	5,94
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
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
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	10,00	2 colheres de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
TOTAL EM 100G							**139,01**	**11,19**	**7,20**	**7,38**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos e reservar;
2. Cozinhar o feijão em uma panela de pressão, depois de cozido reservar;
3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;
4. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;
5. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, adicionar à panela de feijão cozido, a carne refogada, o macarrão e deixar terminar de amolecer tudo;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 149,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 2 horas**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
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
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	0,92	0,09	0,00	0,18
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
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
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Repolho	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	1,39	0,07	0,01	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
TOTAL EM 100G							**162,23**	**9,98**	**5,32**	**18,90**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos e reservar;
2. Cozinhar o feijão em uma panela de pressão, depois de cozido reservar;
3. Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;
4. Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;
5. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo estar macio, adicionar à panela de feijão cozido, o frango refogado, o macarrão e deixar terminar de amolecer tudo;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 149,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 2 horas**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
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	*	30,59	0,47	0,11	7,80
TOTAL EM 100G							**89,92**	**0,44**	**0,09**	**23,09**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água;
3. Adoçar com adoçante;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g):110,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
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 de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
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 a polpa com água;
3. Adoçar com adoçante;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g):110,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
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	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
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 a polpa com água;
3. Adoçar com adoçante;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
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	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
TOTAL EM 100 G							**94,90**	**0,45**	**0,13**	**24,38**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água;
3. Adoçar com adoçante;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g):120,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
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	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
TOTAL EM 100 G							**109,57**	**0,96**	**0,37**	**27,43**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água;
3. Adoçar com adoçante;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de manga							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37
TOTAL EM 100g							**168,31**	**0,94**	**2,47**	**39,28**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água;
3. Adoçar com adoçante;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
TOTAL EM 100 G							**96,73**	**0,73**	**0,15**	**24,59**
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água; 3. Adoçar com adoçante; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I HIPERTENSÁO ARTERIAL – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de abacate							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Abacate	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	28,65	0,37	2,50	1,80
Leite desnatado em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							**294,12**	**7,90**	**11,29**	**42,32**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;
2. Liquidificar com água e leite desnatado em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 85,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT) CRN11: 4557
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN11: 3555
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN11: 8034
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN11: 4418
Renata Rodrigues N. Rabin(QT) CRN11: 2164