

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



Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

MARLILDE MENDONÇA DE ABREU

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

PREPARAÇÕES

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M^a 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
Manjeriçao	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL COM VAGEM							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz Integral	90,00	½ xícara	90,00	75,00	1,00	*	268,34	5,37	0,25	59,07
Vagem	20,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							310,32	6,25	3,69	61,17
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;										
2. Acrescentar a vagem e refogar;										
3. Acrescentar o arroz, colocar a água e deixar cozinhar;										
4. Finalizar com cheiro verde; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 124 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DO CAMPO (Arroz integral, Carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz Integral	45,00	½ xícara	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Carne bovina	20,00	1 colheres de sopa	20,00	17,86	1,12	*	25,72	3,72	1,09	0,00
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							280,73	11,70	8,47	38,42
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne adequadamente e temperar com sal, alho, pimenta de cheiro, colorau, pimenta do reino, tomate e cebola e reservar;										
2. Higienizar, cortar os legumes e reservar;										
3. Em uma panela acrescentar a carne e deixe cozinhar até amolecer, desfiar a carne e acrescentar o arroz e os legumes;										
4. Refogar bem e depois acrescentar água;										
5. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer, finalizar com cheiro verde; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 102 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ TROPEIRO (Arroz integral, Frango, fava e cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz Integral	45,00	¼ de xícara de chá	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	30,00	2 colheres de sopa cheia	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							299,80	14,48	8,36	40,66
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e reserve;										
2. Cozinhar a fava, porém não deixar ficar muito mole, pois vai finalizar no cozimento junto com o arroz										
3. Escorrer a água da fava e reservar;										
3. Temperar o frango com o óleo, o alho, o limão, o sal, a cebola, pimenta do reino, a pimenta de cheiro e o colorau e deixar cozinhar;										
4. Colocar o arroz e fava e deixar cozinhar até o arroz ficar no ponto, finalizar com o cheiro verde;										
5. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 117 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (Arroz integral, feijão e arroz)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz Integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	30,00	2 colheres de sopas cheia	30,00		1,03	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1/3 do dente de alho	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/2 colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,25
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100 G							407,86	8,36	7,20	75,57
MODO DE PREPARO:										
1.Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;										
2.Escorrer o feijão e reservar;										
3.Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;										
4.Acrescentar o feijão e refogar;										
5.Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;										
6.Misturar o arroz ao feijão; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 157 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO INTEGRAL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito Integral	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:										
1.Servir de acordo com o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							215,26	6,14	8,30	29,01
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;										
2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo;										
3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;										
4. Adicionar os ovos da vasilha e o sal;										
5. Deixar cozinhar.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 121 g				TEMPO DE PREPARO: 45 min.			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							344,86	7,04	1,86	76,95
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar o flocão e o sal em um recipiente;										
2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;										
3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar;										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 41 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MARROQUINO (Flocão de milho, carne desfiada, cheiro verde, tomate e João Gomes)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Carne bovina	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	22,52	1,23	*	12,94	1,07	0,10	2,99
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							249,59	16,20	4,13	39,36
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne corretamente; colocar a carne na pressão pra cozinhar com sal, alho e cebola. Deixar cozinhar até amolecer e a água que se formou secar um pouco;										
2. Higienizar e cortar a carne e reservar;										
3. Desfiar a carne e reservar;										
4. Fazer o cuscuz de flocão de milho como de costume, esfarelar e reservar;										
5. Refogar em uma frigideira o tomate, a couve, colocar o flocão, a carne desfiada e acertar o sal se necessário;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 127 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DIVINA (Flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Cebolinha	2,3	1 Colher de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							234,30	6,07	6,74	37,09
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;										
2. Fazer o cuscuz como de costume, esfarelar e reservar;										
3. Em uma bacia quebrar os ovos um a um. Reservar;										
4. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;										
5. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; em seguida acrescente o flocão de milho e mexa para não queimar.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 106 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FANGO À PRIMAVERA (Frango, chuchu e batata doce)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	100,00	1 pedaço médio	100,00	84,75	1,18	*	126,67	17,61	5,71	0,00
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Batata doce	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,53	1,21	*	19,54	0,21	0,02	4,66
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100 G							184,09	19,07	5,87	13,22
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente o frango; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu, a batata doce e reservar; 3. Temperar o frango com alho, cebola, pimentão, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau; 4. Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio, acrescentar os legumes; 5. Deixar cozinhar até ficar macio e finalizar com o cheiro verde; 6. Servir de acordo com o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 169 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (Arroz Integral, frango e abóbora)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	35,00	1 ½ Colher de sopa	35,00	25,18	1,39	*	37,64	5,23	1,70	0,00
Abóbora	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	3,46	0,13	0,02	0,53
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							207,60	8,86	1,89	37,24
MODO DE PREPARO:										
1.Descongela adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refoga com os temperos e a cenoura ralada;										
2.Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos até que tudo fique macio;										
1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 119 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA DESNATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de fruta desnatado	180,00	1 unidade	160,00	160,00	1,00	*	157,90	5,54	5,55	23,39
TOTAL EM 100G							157,90	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO										
Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 180 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA COMPLETA (Macarrão integral, sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sardinha	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	142,49	7,97	12,02	0,00
Macarrão Integral	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Cenoura	15,00	½ colher de sopa	15,00	10,78	1,16	*	3,23	0,12	0,02	0,49
Abobrinha	15,00	½ colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	2,22	0,13	0,02	0,50
TOTAL EM 100 G							561,62	20,11	16,25	82,63
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, higienizar e cortar a abobrinha, cebola, tomate em cubos e rala a cenoura. Reservar;										
2. Colocar em uma panela óleo, o alho, a cebola, o tomate, o pimentão, a pimenta do cheiro, o colorau, a pimenta do reino e deixar refogar,										
3. Acrescentar a sardinha acertar o sal e colocar o macarrão cozido;										
4. Misture e finalize com cheiro verde, servir conforme o cardápio										
COZIMENTO DO MACARRÃO:										
1. Ferver água com um pouco de sal;										
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; deixar escorrer o macarrão e reservar.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 182,50 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	54,41	6,77	2,82	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
TOTAL EM 100 G							220,99	19,82	13,01	5,51
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne adequadamente;										
2. Higienizar e picar todos os temperos;										
3. Numa panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos;										
4. Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado;										
5. Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido;										
6. Finalizar com o cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 135 g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (Açoçante e leite desnatado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Aveia	30,00	6 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99	
Açoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00	
Leite desnatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
TOTAL EM 100 G								256,13	15,49	13,22	62,97
MODO DE PREPARO:											
1. Deixar aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos.											
2. Colocar em uma panela a veia e o leite desnatado;											
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;											
4. Adicionar o adoçante à gosto;											
5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min				

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO (Açoçante e leite desnatado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho Branco	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Açoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
Leite desnatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100 G							317,06	7,81	18,65	34,01
MODO DE PREPARO:										
2. Deixar o milho branco de molho no mínimo 1 horas;										
3. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;										
4. Acrescentar o leite desnatado e o coco ralado e deixar ferver bem;										
5. Adicionar o açoçante à gosto;										
6. Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 95 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MISTO SAUDÁVEL (Pão integral, ovo, tomate e alface)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Pão integral	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alface	10,00	1 folha	10,00	8,19	1,22	*	1,13	0,14	0,01	0,20
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							218,68	9,01	7,72	27,44
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e separar a alface. Reservar;										
2. Higienizar e cortar em rodela os tomates. Reservar;										
3. Higienizar os ovos, quebrá-los em um recipiente. Reservar;										
4. Aquecer uma frigideira com óleo e fritar os ovos;										
5. Cotar o pão ao meio, rechear com ovo, alface e tomate, um a um; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 119 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão Integral	50,00	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO:										
1. Servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 50 g				TEMPO DE PREPARO: 5 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES (Maxixe, repolho e cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Maxixe	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de opa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de opa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimentão	5,00	½ colher de opa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							114,67	12,12	5,28	5,11
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne adequadamente;										
2. Higienizar e picar todos os temperos;										
3. Numa panela colocar o óleo deixar esquentar e refogar os temperos;										
4. Colocar a carne moída e deixar cozinhar nesse refogado;										
5. Higienizar os ovos quebrar um a um e colocar na carne e mexer até ficar tudo cozido;										
6. Finalizar com o cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 130 g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos			

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Acelga e beterraba ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Beterraba ralada	40,00	2 colheres de sopa	40,00	25,81	1,55	*	12,60	0,50	0,02	2,87
TOTAL EM 100 G							28,79	1,25	0,06	6,53
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 50 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Acelga, rúcula e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Rúcula	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							14,98	1,28	0,14	3,00
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Alface e pepino)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							11,96	1,33	0,07	2,26
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 45 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Pepino, alface e manjeriço)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	1,63	0,15	0,00	0,35
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Manjeriço	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,00	1,25	*	0,85	0,08	0,02	0,15
TOTAL EM 100 G							8,60	0,95	0,08	1,57
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 55 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE MACARRÃO (Macarrão integral, Frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	20,00	2 colheres de sopa	20,00	14,39	1,39	*	21,51	2,99	0,97	0,00
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Abobrinha	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	3,56	0,07	0,02	0,91
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	4,95	0,40	0,07	0,94
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Macarrão Integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,22	2,00	0,26	15,59
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Salsa	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
TOTAL EM 100 G							274,06	10,11	3,91	51,20
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar e cozinhar o frango com os temperos e o óleo numa panela aquecida por aproximadamente 20 minutos;										
4. Acrescentar os legumes e o macarrão deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com a salsa, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 165 g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI (Adoçante)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de abacaxi	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	34,00	0,47	0,12	7,80
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100G							188,63	0,60	0,12	47,62
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água; 3. Adicionar o adoçante à gosto; 4. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ (Adoçante)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de cajá	100,00	1 Colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	13,17	0,29	0,08	3,19
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100 G							86,42	0,54	0,14	21,91
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água; 3. Adicionar o adoçante à gosto; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)
FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU (Adoçante)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	1 Colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100 G							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água; 3. Adicionar o adoçante à gosto; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA (Adoçante)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	1 Colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100 G							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água; 3. Adicionar o adoçante à gosto; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ (Adoçante)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100 G							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água; 3. Adicionar o adoçante à gosto; 4. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100 G							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 100 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ Hipertensão Arterial MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ (Adoçante e leite desnatado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Polpa Maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80	
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00	*	00	00	00	00	
Leite desnatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92	
TOTAL EM 100 G								153,86	4,26	3,97	26,67
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar a polpa de maracujá e reservar;											
2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;											
3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos				

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164