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 QUILOMBOLA 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

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)	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

PREPARAÇÕES

1. Abacaxi em rodelas
2. Arroz integral
3. Arroz integral com cenoura
4. Arroz integral com couve
5. Arroz integral com feijão verde
6. Arroz de cuxá simples (arroz integral, vinagreira)
7. Arroz com frango desfiado
8. Assado de panela de carne bovina magra
9. Baião de Dois (arroz integral, feijão)
10. Banana
11. Biscoito salgado integral
12. Bobó de jongome
13. Café com leite desnatado
14. Carne bovina assada
15. Carne suína assada
16. Carne bovina magra refogadinha
17. Couve refogada
18. Cuscuz de milho
19. Farofa de flocão de milho
1. Farofa Pilão (flocão de milho, frango em cubos, tomate, cebola, cenoura)
20. Feijão cozido
21. Feijão cozido com legumes (quiabo e maxixe)
22. Feijoada de carne bovina magra com legumes (feijão, carne bovina, abóbora, maxixe, quiabo, repolho)
23. Galinha cozida
24. Guisado de carne bovina magra
25. Laranja
26. Leite desnatado
27. Mamão
28. Maxixada
29. Melancia
30. Melão
31. Moqueca de peixe
32. Ovos cozidos
33. Pão integral
34. Peixe cozido com batata inglesa
35. Peixe assado
36. Salada de frutas com aveia (banana, mamão, melão, aveia em flocos finos, leite desnatado)
37. Salada refogada de legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho)

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

38. Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão)
39. Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão)
40. Salada Verde (repolho, cenoura ralada, limão)
41. Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, cebolinha, limão)
42. Salada Verde, (alface, pepino, tomate, limão)
43. Sopa de feijão, macarrão integral, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)
44. Suco de acerola com adoçante
45. Suco de cajá com adoçante
46. Suco de caju com adoçante
47. Suco de goiaba com adoçante
48. Suco de manga com adoçante
49. Suco de maracujá com adoçante
50. Tangerina
51. Torrada integral
52. Vitamina de banana e aveia com leite desnatado

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Abacaxi em rodelas

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150,00	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
TOTAL EM 100g							**40,95**	**0,73**	**0,10**	**10,45**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar em rodelas;
2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): | **PESO DA PORÇÃO (g): 150,00** | **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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integral

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 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integral com cenoura

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integral com feijão verde

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Feijão verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,41	1,03	*	2,62	0,27	0,01	0,52
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. Selecionar o feijão verde e higienizar;
2. Em uma panela cozinhar o feijão até ficar macio, retirar do fogo e reservar;
3. Em outra panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o óleo, o sal e refogar o arroz;
4. Refogar bem e depois acrescentar o feijão e a água do cozimento;
5. Tampar a panela e deixar cozinhar;
6. 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz de cuxá simples (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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com frango desfiado

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Frango (peito)	50,00	2 colheres de sopa	50,00	35,97	1,39	*	42,86	7,74	1,09	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
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimentão	5,00	1 colher de sobremesa	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
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 100 G							**426,10**	**14,75**	**7,09**	**73,72**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme a embalagem, cortar em cubos e temperar com alho, sal, pimenta do reino, colorau, pimenta de cheiro e cebola;
2. Em uma panela colocar óleo e fritar;
3. Depois de fritar, na mesma panela adicionar o arroz e mexer para refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g | **PESO DA PORÇÃO (g): 192,00g** | **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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Assado de panela de carne bovina

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina magra	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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Baião de Dois (arroz integral, feijão)

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	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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Banana

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoito Salgado integral

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Bobó de João Gomes

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
João Gomes	40,00	2 colheres de sopa	40,00	34,48	1,16	*	13,72	1,14	0,10	3,17
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
Pimentão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Óleo	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,48	2,10	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G										

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os vegetais;
2. Picar a cebola, o tomate e o pimentão e reservar,
3. Retirar os talos do João Gomes e usar somente as folhas;
4. Amassar o alho;
5. Em uma panela aquecer o óleo com os temperos e refogar os vegetais;
6. Adicionar água e deixar reduzir um pouco até que fiquem cozidos os vegetais;
7. Retirar do fogo, deixar amornar;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100G	PESO DA PORÇÃO (g): 61,00g	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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de milho

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Adoçante culinário	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite em pó desnatado	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
TOTAL EM 100G							**355,37**	**9,48**	**14,68**	**48,82**

MODO DE PREPARO:

1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada e reservar;
2. Separar as gemas das claras, bater as claras em neve e reservar;
3. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga até que fique uma mistura homogênea;
4. Acrescentar o flocão de milho aos poucos e continuar batendo, em seguida colocar o leite e bater um pouco mais;
5. Em seguida acrescentar o fermento e misturar até que incorpore em toda a mistura;
6. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura;
7. Assar em forno preaquecido a 180°, por mais ou menos 40 minutos. Observar o tempo do forno;
8. Retirar do forno, deixar amornar, fatiar;
9. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 96,00g	TEMPO DE PREPARO: 1h30 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Café com leite

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Adoçante	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
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, adicionar o leite desnatado e depositar em uma 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina assada

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina magra em tiras	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	316,13	40,69	15,79	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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
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 de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
TOTAL EM 100G							**184,79**	**20,74**	**10,55**	**0,48**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne conforme as instruções da embalagem;
2. Cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos;
4. Colocar em uma assadeira e adicionar um pouco de óleo;
5. Levar ao forno pré aquecido a 180° e deixar assar;
6. Retirar do forno depois de 30 minutos e deixar amornar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g	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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina magra refogadinha

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	90,00	1 colher de servir	90,00	160,00	1,12	*	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
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 os vegetais e cortar;
2.Descongelar a carne bovina 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 a cebola e o tomate e deixar 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína assada

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína magra	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	316,13	40,69	15,79	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal dietético	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							**166,60**	**21,28**	**8,22**	**0,50**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne suína conforme as instruções da embalagem;
2. Cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos;
4. Em uma panela ou tacho refogar tudo;
5. Após refogar levar ao forno preaquecido a 180°C para assar;
6. Retirar do fogo, deixar amornar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 109,00g	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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Couve refogada

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Cuscuz de milho

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de flocão de milho

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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	*	141,39	2,89	0,76	31,55
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 mexendo bem;
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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa Pilão (flocão de milho, frango em cubos, tomate, cebola, cenoura)

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 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	*	141,39	2,89	0,76	31,55
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;
6. 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido

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
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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com legumes (maxixe e quiabo)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijoada bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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 magra 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Galinha cozida

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
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
TOTAL EM 100G							**226,48**	**7,97**	**3,70**	**35,53**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
3. Deixar cozinhar até amolecer;
4. 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

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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Guisado de carne bovina

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina magra atiada	30,00	2 ½ de sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	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
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
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	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,13
TOTAL EM 100G							**67,11**	**5,52**	**4,57**	**0,93**

MODO DE PREPARO:

1. Descascar e cortar os vegetais e reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pedaços médios e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
3. Refogar com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
4. Deixar cozinhar até amolecer;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g | **PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g** | **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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Laranja

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Leite desnatado

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó desnatado	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
TOTAL EM 100 G							**496,65**	**25,42**	**26,90**	**39,18**

MODO DE PREPARO:
1. Diluir o leite em pó com água quente;
2. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mamão

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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

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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Maxixada

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maxixe	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Alho	1,00	1/3 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
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
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	0,48	2,10	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**36,18**	**0,79**	**3,05**	**1,95**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os vegetais;
2. Picar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro e reservar,
3. Cortar em rodelas o maxixe;
4. Amassar o alho;
5. Em uma panela aquecer o óleo com os temperos e refogar os vegetais;
6. Adicionar água e deixar reduzir um pouco até que fiquem cozidos os vegetais;
7. Retirar do fogo, deixar amornar;
8 Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g | **PESO DA PORÇÃO (g): 62,00g** | **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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Manteiga

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Melancia

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Melão

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Moqueca de peixe

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Filé de peixe	180,00	1 filé	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
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
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. Descongelar adequadamente, cortar e temperar os filés de peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa panela cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimentão, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;
3. Acrescentar os filés de peixe ao refogado;
4. Adicionar água até cobrir os filés e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até estar cozido;
5. Finalizar com cheiro verde e acrescentar os ovos cozidos e descascados;
6. 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Ovos cozidos

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
TOTAL EM 100G							**64,46**	**5,87**	**4,01**	**0,74**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
2. Em uma panela colocar os ovos para cozinhar por cerca de 10 minutos após a água 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Pão integral

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe cozido com batata inglesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe assado

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 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 com um fio de óleo;
4. Levar ao forno pré aquecido a 18° por 40 minutos e deixar assar;
5. Retirar do forno e deixar amornar;
6. 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de frutas com aveia

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia em flocos	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	157,53	5,57	3,40	26,65
Banana	40,00	2 colheres de sopa	40,00	24,10	1,66	*	22,06	0,34	0,03	5,75
Mamão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
Melão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	34,19	1,17	*	10,04	0,23	0,00	2,57
TOTAL EM 100g										

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar as frutas, descascar, picar a polpa;
2. Porcionar nos copos, salpicar 2 colheres de sopa de aveia;
3. 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, limão)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Cebola	10,00	1/3 de 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 100G							**25,20**	**1,38**	**0,18**	**4,93**

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): 50,00g** | **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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, 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
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 integral	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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de acerola

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Adoçante a gosto	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100G							**21,94**	**0,59**	**0,00**	**5,54**

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

RENDIMENTO (g): 100g | **RENDIMENTO (g): 100g** | **RENDIMENTO (g): 100g**

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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de cajá

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Adoçante a gosto	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100g							**27,00**	**0,59**	**0,17**	**6,38**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água e adicionar adoçante;
3. 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de caju

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Adoçante a gosto	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100 G							**36,57**	**0,48**	**0,15**	**9,35**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água e adicionar adoçante;
3. 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de goiaba

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Adoçante a gosto	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100 G							**54,17**	**1,09**	**0,44**	**13,01**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água e adicionar adoçante;
3. 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de manga

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Adoçante a gosto	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100g							**91,00**	**0,88**	**2,47**	**19,37**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água e adicionar adoçante;
3. 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de maracujá

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL 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
Adoçante a gosto	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100 G							**38,76**	**0,81**	**0,18**	**9,60**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água e adicionar adoçante;
3. 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Tangerina

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	90,00	Uma unidade	90,00	66,67	1,35	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100 G							**25,22**	**0,57**	**0,05**	**6,41**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a fruta e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 90g** | **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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Torrada integral

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Torrada integral	30,00		30,00	3,00	1,00		118,80	3,45	1,92	22,08
TOTAL EM 100 G							**118,80**	**3,45**	**1,92**	**22,08**

MODO DE PREPARO:
1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 90g** | **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 HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de banana e aveia com leite em pó desnatado

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	90,00	1 unidade	90,00	54,22	1,66	*	53,27	0,69	0,04	14,07
Aveia em flocos	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	157,53	5,57	3,40	26,65
Leite desnatado em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,64	13,88	0,37	21,22
Adoçante artificial	7,00	gotas	7,00	7,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**355,44**	**20,13**	**3,81**	**61,94**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a fruta, descascar, cortar e reservar;
2. Bater no liquidificador a polpa com água, aveia em flocos, açúcar e leite desnatado em pó;
3. Adoçar com adoçante artificial;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 177,00g** | **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