

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



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**  
CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
FELIPE COSTA CAMARÃO  
**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**  
MARLILDE MENDONÇA DE ABREU  
**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**  
JAQUELINE JANSEN PEREIRA  
**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
DIOGO MARQUES DOS SANTOS

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## PREPARAÇÕES

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

### Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

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

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

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

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

**Exemplo: COUVE**

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

**Exemplo: OVO**

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**



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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

1. Retirar a 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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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

### **DESSALGUE**

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

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)  
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)  
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ TROPEIRO (Arroz, Frango, fava e cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	¼ de xícara de chá	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	30,00	2 colheres de sopa cheia	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>299,80</b>	<b>14,48</b>	<b>8,36</b>	<b>40,66</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e reserve;										
2. Cozinhar a fava, porém não deixar ficar muito mole, pois vai finalizar no cozimento junto com o arroz										
3. Escorrer a água da fava e reservar;										
3. Temperar o frango com o óleo, o alho, o limão, o sal, a cebola, pimenta do reino, a pimenta de cheiro e o colorau e deixar cozinhar;										
4. Colocar o arroz e fava e deixar cozinhar até o arroz ficar no ponto, finalizar com o cheiro verde;										
5. Servir conforme o cardápio.										
<b>REDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 117 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)  
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)  
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE VERDE (Farinha branca, ovos, couve e coentro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	73,05	0,25	0,06	17,84
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Coentro	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	12,03	0,95	0,21	2,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>260,58</b>	<b>8,72</b>	<b>6,55</b>	<b>42,71</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;										
2.Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo;										
3.Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;										
4.Adicionar os ovos da vasilha e sal; deixar cozinhar;										
5.Finalizar com o cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 min.</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)  
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MARROQUINO (Flocão de milho, carne desfiada, cheiro verde, tomate e João gomes)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Carne bovina	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	22,52	1,23	*	12,94	1,07	0,10	2,99
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>249,59</b>	<b>16,20</b>	<b>4,13</b>	<b>39,36</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar a carne corretamente; colocar a carne na pressão pra cozinhar com sal, alho e cebola. Deixar cozinhar até amolecer e a água que se formou secar um pouco;</li> <li>Higienizar e cortar a corte e reservar;</li> <li>Desfiar a carne e reservar;</li> <li>Fazer o cuscuz de flocão de milho como de costume, esfarelar e reservar;</li> <li>Refogar em uma frigideira o tomate, a couve, colocar o flocão, a carne desfiada e acertar o sal se necessário;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 127 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)  
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)  
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)  
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (Leite zero lactose)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	30,00	6 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite zero lactose	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>256,13</b>	<b>15,49</b>	<b>13,22</b>	<b>62,97</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Deixar aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos.										
2. Colocar em uma panela a veia, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;										
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;										
4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 60 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO (Leite zero lactose)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho Branco	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite zero lactose	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>317,06</b>	<b>7,81</b>	<b>18,65</b>	<b>34,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 1 horas;										
2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;										
2. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; servir morno conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 min</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)  
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Acelga e beterraba ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Beterraba ralada	40,00	2 colheres de sopa	40,00	25,81	1,55	*	12,60	0,50	0,02	2,87
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>28,79</b>	<b>1,25</b>	<b>0,06</b>	<b>6,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Acelga, rúcula e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Rúcula	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>14,98</b>	<b>1,28</b>	<b>0,14</b>	<b>3,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 75 g</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)  
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (Banana, mamão, melão e aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	27,11	1,66	*	30,46	0,40	0,06	7,95	
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,03	1,55	*	13,16	0,24	0,03	3,35	
Melão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89	
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>118,76</b>	<b>2,79</b>	<b>0,98</b>	<b>27,12</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar, descascar e cortar as frutas em cubos;											
2. Acrescentar a aveia;											
3. Servir conforme com o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 140 g</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de abacaxi	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	34,00	0,47	0,12	7,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>188,63</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>47,62</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de cajá	100,00	1 Colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	13,17	0,29	0,08	3,19
Açúcar	20,00	½ Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>86,42</b>	<b>0,54</b>	<b>0,14</b>	<b>21,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	1 Colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	½ Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>94,95</b>	<b>0,45</b>	<b>0,13</b>	<b>24,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I)  
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	1 Colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	½ Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>109,62</b>	<b>0,96</b>	<b>0,37</b>	<b>27,44</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 60 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>96,73</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>24,59</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador com água e açúcar; servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO DO ENSINO MÉDIO/ INTOLERÂNCIA À LACTOSE MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ (Leite zero lactose)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite zero lactose	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>153,86</b>	<b>4,26</b>	<b>3,97</b>	<b>26,67</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a polpa de maracujá e reservar;										
2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 140 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164