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

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO II
EDUCAÇÃO INDÍGENA REGULAR
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO 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

MARLIUDE 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

PREPARACÕES

1. Abacaxi em rodelas
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado
5. Arroz com couve picada
6. Arroz com legumes (arroz, abóbora, maxixe, quiabo)
7. Arroz de cuxá simples
8. Arroz misturado com feijão e abóbora
9. Assado de panela de carne bovina
10. Baião de Dois
11. Banana
12. Biscoito salgado
13. Café com leite
14. Caldo de ovos
15. Carne bovina ao molho com tomate e cebola
16. Carne bovina frita acebolada
17. Carne suína guisada
18. Cuscuz de arroz com manteiga
19. Cuscuz de milho com manteiga
20. Farinha amarela
21. Farofa
22. Farofa de carne bovina cortada em cubos com cenoura ralada
23. Feijão cozido com carne bovina e legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora
24. Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira)
25. Feijão cozido com quiabo e maxixe
26. Galinha cozida
27. Galinha cozida com legumes (abóbora, quiabo, maxixe, vinagreira)
28. Laranja
29. Leite
30. Macarrão
31. Macarronada com frango desfiado

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

32. Macaxeira cozida
33. Mamão
34. Melancia
35. Melão
36. Mingau de tapioca com coco seco ralado
37. Ovos mexidos
38. Pão
39. Peixe cozido
40. Peixe frito
41. Pirão de farinha branca
42. Salada de frutas (banana, laranja, mamão, melão)
43. Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão)
44. Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão)
45. Salada Verde (repolho, cenoura ralada, limão)
46. Suco de abacaxi
47. Suco de acerola
48. Suco de cajá
49. Suco de caju
50. Suco de goiaba
51. Suco de manga
52. Suco de maracujá
53. Torta de frango com legumes
54. Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cebolinha, cheiro verde, limão)

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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Achocolatado

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Achocolatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	80,20	0,84	0,43	18,24
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	**99,33**	**5,08**	**5,38**	**7,84**
TOTAL EM 100G							**448,84**	**14,81**	**14,54**	**65,18**

MODO DE PREPARO:
1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.

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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz branco

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	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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com cenoura e cheiro 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	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
Cheiro verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
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, picar o cheiro verde. Reservar;
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura e o cheiro verde, 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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com couve picada

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Couve	20,00	1 col. de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Óleo	3,00	1/3 dente alho	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1 col. de café	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							*	**329,44**	**6,40**	**3,15**

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 um pouco, acrescentar as folhas de couve picadas e deixar terminar de cozinhar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g | **PESO DA PORÇÃO (g): 115,00g** | **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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com legumes (abóbora, maxixe, quiabo)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**265,88**	**5,03**	**3,79**	**51,35**

MODO DE PREPARO:

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz de cuxá simples (arroz 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	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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz Misturado com feijão e abóbora

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	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
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
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. Higienizar e cortar em cubos a abóbora e cortar em lâminas. Reservar.
3. Cozinhar em panela de pressão por 20 minutos;
4. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a cebola e a pimenta de cheiro picadas e os temperos e deixar refogar;
5. Adicionar o arroz e deixar refogar um pouco;
6. Acrescentar o feijão e a água do cozimento juntamente com as lâminas de abóbora e deixar cozinhar o arroz até amolecer;
7. 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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Baião de Dois (arroz, 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	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:
8. Deixar o feijão de molho por 2 horas e depois desprezar a água;
9. Cozinhar em panela de pressão por 20 minutos;
10. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a cebola e a pimenta de cheiro picadas e os temperos e deixar refogar;
11. Adicionar o arroz e deixar refogar um pouco;
12. Acrescentar o feijão e a água do cozimento e deixar cozinhar o arroz até amolecer;
13. Retirar do fogo, deixar amornar;
2. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoito Salgado							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Biscoito Salgado	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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Café

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	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 e o açúcar;
2. Com o auxílio de um filtro coar, adicionar o leite e depositar em uma garrafa térmica;
3. 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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de ovos

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
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Cheiro verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	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
Pimentão verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,31	1,30	*	0,49	0,02	0,00	0,11
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Cebolinha	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
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							**163,58**	**8,36**	**8,04**	**14,10**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão 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 e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde;
5. Deixar cozinhar por 20 minutos;
6. Servir morno conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g | **PESO DA PORÇÃO (g): 84,00g** | **TEMPO DE PREPARO: 1hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina cozida ao molho com tomate e cebola

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

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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina frita acebolada

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 (bife)	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	259,25	37,47	11,00	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 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
TOTAL EM 100G							**155,95**	**19,10**	**8,12**	**0,48**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne bovina conforme as instruções da embalagem;
2. Cortar em bifes 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 frigideira ou tacho refogar tudo, adicionar o óleo e fritar;
5. Após a fritura adicionar as cebolas cortadas em rodelas deixar dourar;
6. Adicionar água, acertar o sal e deixar cozinhar um pouco;
7. Retirar do fogo, deixar amornar;
8. 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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína guisada

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	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
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
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, acrescentar um pouco de água e deixar cozinhar;
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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Cuscuz de arroz

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 arroz	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	129,60	5,68	7,72	14,24
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							**316,10**	**13,85**	**18,83**	**34,73**

MODO DE PREPARO:
1. Retirar o flocão de arroz 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): 41,00g** | **TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Farinha amarela							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha amarela	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,07	0,65	0,19	34,91
TOTAL EM 100G							**360,18**	**1,62**	**0,47**	**87,29**

MODO DE PREPARO:
1. Porcionar e servir conforme o cardápio.

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

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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa

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
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100G							**359,11**	**1,14**	**6,43**	**74,27**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a cebola, picar e reservar;
2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar;
3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca;
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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de carne bovina cortada em cubos com cenoura ralada

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	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	259,25	37,47	11,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colheres de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	25,0	1 colher de sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100G							**359,11**	**1,14**	**6,43**	**74,27**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços médios e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Higienizar os vegetais: picar a cebola e ralar a cenoura. Reservar;
3. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar;
4. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca;
5. Deixar fritar mexendo sempre;
6. Adicionar a cenoura ralada e mexer mais um pouco;
7. Retirar do fogo, deixar amornar;
8. 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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, 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)
Feijão	36,00	2 colheres de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	26,28	1,37	*	10,51	0,46	0,14	1,63
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
Vinagreira	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com quiabo e 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	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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com carne bovina e legumes (repolho, maxixe, quiabo, abóbora)

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 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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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. Refogar, adicionar água, 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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Galinha cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)

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)	90,00	1 ½ colher de sopa	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	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	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
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Abóbora	10,00	1/8 colher de sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,52	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
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
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	1,00	2,10	*	0,32	0,01	0,00	0,11
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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							**98,98**	**14,77**	**3,08**	**2,55**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais, cortar e reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
4. Refogar o frango, acrescentar os vegetais, adicionar água, deixar cozinhar até amolecer;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100G	PESO DA PORÇÃO (g): 156,00g	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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Leite

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	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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Macarrão

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 colher sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**330,38**	**7,07**	**9,30**	**53,85**

MODO DE PREPARO:

1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;
5. Adicionar o sal e o colorau, em seguida o macarrão;
6. Mexer um pouco e desligue o fogo;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g | **PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g** | **TEMPO DE PREPARO: 5 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Macarronada 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)
Macarrão	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango (peito)	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**249,39**	**10,19**	**4,38**	**41,14**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e picar os vegetais e reservar;
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o peito de frango com óleo, cebola, alho, tomate, colorau, pimenta de cheiro. Deixar cozinhar;
6. Retirar do fogo deixar amornar e desfiar;
7. Adicionar o macarrão cozido na panela de frango desfiado e em seguida misturar bem;
8. Deixar amornar;
9. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Macaxeira cozida

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	70,00	Pedaço pequeno	70,00	52,23	1,34	*	79,09	0,59	0,16	18,89
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**149,41**	**1,12**	**0,30**	**35,69**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar e cortar em pedaços a macaxeira;
2. Deixar cozinhar em água e sal até que fique macia;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g | **PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g** | **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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de tapioca com coco seco ralado

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco ralado	5,00	¼ colher sopa	5,00	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
Leite integral em pó	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Tapioca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44
TOTAL EM 100g							**408,46**	**9,73**	**11,98**	**66,30**

MODO DE PREPARO:
1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.
2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o 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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Ovos mexidos

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
Óleo	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							**212,88**	**11,50**	**17,65**	**1,44**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar;
3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal e deixar fritar bem;
4. Retirar do fogo, deixar amornar;
5. 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 II – Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Pão							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe cozido

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe (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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe frito

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
Peixe (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 frigideira óleo e deixar esquentar bem;
4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
5. Distribuir os filés de peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;
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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Pirão de farinha branca

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Caldo de peixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	7,00	0,94	0,36	0,00
Farinha branca	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	109,58	0,37	0,09	26,76
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**277,30**	**3,40**	**1,09**	**63,49**

MODO DE PREPARO:
1. Peneirar a farinha branca;
2. Hidratar a farinha;
3. Colocar o caldo do peixe numa panela para ferver;
4. Acrescentar a farinha branca hidratada no caldo e mexer para não embolar;
5. Desligar o fogo e deixar amornar;
6. 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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de frutas

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	40,00	2 colheres de sopa	40,00	24,10	1,66	*	22,06	0,34	0,03	5,75
Laranja	40,00	1 unidade média	40,00	28,57	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37
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;
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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de abacaxi

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 abacaxi	100,00	1 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Açúcar	20,00	5 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							**89,92**	**0,44**	**0,09**	**23,09**

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							**82,71**	**0,55**	**0,00**	**21,21**

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**86,93**	**0,55**	**0,14**	**21,91**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;
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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							**94,90**	**0,45**	**0,13**	**24,38**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;
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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							**109,57**	**0,96**	**0,37**	**27,43**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;
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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**168,31**	**0,94**	**2,47**	**39,28**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;
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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena 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
Açúcar	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							**96,73**	**0,73**	**0,15**	**24,59**

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

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 II – Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Torta de frango com legumes

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)	90,00	1 colher de servir cheia	90,00	76,27	1,18	*	90,88	16,42	2,30	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**203,65**	**23,15**	**9,39**	**5,54**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente o peito de frango, e temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal;
2. Refogar com óleo e deixar cozinhar até ficar macio;
3. Retirar do fogo e desfiar;
4. Cozinhar no vapor o repolho e a batata inglesa picados;
5. Em uma frigideira fritar o frango desfiado com o tomate picado e acrescentar os legumes cozidos. Mexer muito bem para encorpar e desligar;
6. Bater em neve as claras dos ovos e depois adicionar as gemas;
7. Em um tabuleiro untado com manteiga ou óleo, despejar um pouco dos ovos batidos, espalhar e adicionar a mistura de frango desfiado e depois cobrir com o restante dos ovos batidos;
8. Assar em forno pré aquecido por 180° durante 40 minutos;
9. Retirar do fogo e deixar amornar;
10. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cebolinha, 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	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,00
Pimentão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
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
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							**7,04**	**0,43**	**0,06**	**1,55**

MODO DE PREPARO:
1. Selecionar, higienizar e picar os vegetais;
2. Organizar em uma travessa e temperar com sal e limão;
3. Deixar sob refrigeração, protegido com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g | **PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g** | **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

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