

## FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO D ENSINO FUNDAMENTAL/SÉRIES FINAIS – (11 A 15 ANOS) AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024







### **GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

### SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

### SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

MARLILDE MENDONÇA DE ABREU

### **SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

### SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**DIOGO MARQUES DOS SANTOS** 

### SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164





### **PREPARACÕES**

- 1. Achocolatado
- 2. Arroz branco
- 3. Arroz com cenoura (arroz + cenoura)
- 4. Arroz Maranhense (arroz, carne em cubos, vinagreira, abóbora e quiabo)
- 5. Arroz supremo (arroz, frango, João gomes, abóbora e vagem)
- 6. Baião de dois (arroz e feijão)
- 7. Banana
- 8. Bife à grega (carne bovina, pimentão, repolho e cheiro verde)
- 9. Biscoito salgado
- 10. Biscoito salgado
- 11. Bolo de milho
- 12. Café
- 13. Caldo de carne moída, couve, chuchu e cenoura
- 14. Caldo de feijão, carne bovina moída, cebolinha e couve
- 15. carne em tiras com cebola e vagem
- 16. Farofa de carne suína com cebolinha e couve
- 17. Farofa do mar (Farinha amarela, sardinha e cebola)
- 18. Farofa Tropical (farinha branca, carne moída, banana e cheiro verde)
- 19. Galinha com cenoura
- 20. logurte de fruta
- 21. Laranja
- 22. Leite
- 23. Maçã
- 24. Macarronada com legumes (macarrão, carne em tiras, abobrinha, cheiro verde e manjericão)
- 25. Macaxeira cozida
- 26. Mamão
- 27. Melancia
- 28. Melão
- 29. Mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha)
- 30. Mexido de sardinha com cebola





- 31. Mingau de milho com coco
- 32. Mix de frutas com aveia (Banana, melancia, mamão e aveia)
- 33. Pão
- 34. Salada crua (acelga, alface e tomate)
- 35. Salada crua de pepino e tomate
- 36. Salada refogada (maxixe, tomate, cebola e cebolinha).
- 37. Sopa colorida (frango, macarrão, vinagreira, batata doce, beringela e abóbora
- 38. Suco de acerola
- 39. Suco de cajá
- 40. Suco de caju
- 41. Suco de caju
- 42. Suco de goiaba
- 43. Suco de manga
- 44. Suco de maracujá
- 45. Tangerina
- 46. Vitamina de abacate





### **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.





### **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<br>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 MA | 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  $\pm$  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





### 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.





### 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.





### SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO "D": Ensino Fundamental – Séries finais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLA | ΓADO       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |        |        |      |                |         |      |      |       |
|------------------------------|------------|------------------------|--------|--------|------|----------------|---------|------|------|-------|
| INGREDIENTE                  | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA         | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN  | LPD  | СНО   |
|                              | (g)        |                        |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)  | (g)  | (g)   |
| Achocolato em pó             | 30,00      | 2 colheres de sopa     | 30,00  | 30,00  | 1,00 | *              | 120,31  | 1,26 | 0,65 | 27,35 |
| Leite em pó integral         | 15,00      | 1 colher de sopa       | 15,00  | 15,00  | 1,00 | *              | 74,50   | 3,81 | 4,04 | 5,88  |
| TOTAL EM 100 G               | •          |                        | •      |        | •    |                | 269,30  | 8,89 | 8,72 | 39,11 |

#### MODO DE PREPARO:

1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;

Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO (g): 45 g TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D: Ensino Fundamental – Séries finais
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DE BI | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |                       |        |        |      |                |         |      |      |       |
|---------------------------------|------------------------|-----------------------|--------|--------|------|----------------|---------|------|------|-------|
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE             | MEDIDA CASEIRA        | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN  | LPD  | СНО   |
|                                 | (g)                    |                       |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)  | (g)  | (g)   |
| Arroz                           | 90,00                  | ½ xícara              | 90,00  | 90,00  | 1,00 | *              | 214,67  | 4,30 | 0,20 | 47,26 |
| Alho                            | 1,00                   | 1/3 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06 | 0,00 | 0,22  |
| Sal                             | 1,00                   | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 17,68   | 0,00 | 2,00 | 0,00  |
| Óleo                            | 3,00                   | 1 colher de café      | 3,00   | 3,00   | 1,00 | *              | 214,67  | 4,30 | 0,20 | 47,26 |
| TOTAL EM 100 G                  |                        |                       |        |        |      |                |         | 8,66 | 2,40 | 94,74 |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, 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): 100 g | PESO DA PORCÃO: 95 g | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |
|-----------------------|----------------------|------------------------------|





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

FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 anos

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO/Ensino Fundamental – Séries finais
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM | CENOURA    |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |        |      |                |         |      |      |       |
|-------------------------------|------------|-----------------------|------------------------|--------|------|----------------|---------|------|------|-------|
| INGREDIENTE                   | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN  | LPD  | СНО   |
|                               | (g)        |                       |                        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)  | (g)  | (g)   |
| Arroz                         | 90,00      | ½ xícara              | 90,00                  | 90,00  | 1,00 | *              | 250,45  | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Cenoura                       | 25,0       | 1 colheres de sopa    | 20,0                   | 18,52  | 1,16 | *              | 1,04    | 0,06 | 0,00 | 0,22  |
| Alho                          | 1,00       | 1/3 do dente de alho  | 1,00                   | 1,00   | 1,09 | *              | 17,68   | 0,00 | 2,00 | 0,00  |
| Sal                           | 1,00       | 1/8 de colher de sopa | 1,00                   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| Cebola                        | 5,00       | 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 de colher de sopa | 1,00                   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,83    | 0,04 | 0,00 | 0,19  |
|                               | 275,32     | 5,30                  | 2,27                   | 56,35  |      |                |         |      |      |       |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;
- 2. Colocar em uma panela o óleo e acrescentar o alho, a cenoura, o sal e o arroz;
- 3. Refogar bem e depois acrescentar água;
- 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO: 126 g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO/Ensino Fundamental – Séries finais
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA FTÁRIA: 11 A 15 anos

| FAIXA ETAKIA: 11 A 15 anos    |                    |                            |               |             |      |                |         |              |         |       |
|-------------------------------|--------------------|----------------------------|---------------|-------------|------|----------------|---------|--------------|---------|-------|
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MAR | ANHENSE (Arroz bra | nco, carne em cubos, vinag | reira, abóbor | a e quiabo) |      |                | СОМ     | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |       |
| INGREDIENTE                   | QUANTIDADE         | MEDIDA CASEIRA             | PB (g)        | PL (g)      | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО   |
|                               | (g)                |                            |               |             |      | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)   |
| Arroz                         | 45,00              | ¼ de xícara                | 45,00         | 45,00       | 1,00 | *              | 161,01  | 3,22         | 0,15    | 35,44 |
| Carne bovina em cubos         | 30,00              | 1 colher de sopa           | 30,00         | 25,42       | 1,18 | *              | 36,62   | 5,29         | 1,55    | 0,00  |
| Vinagreira                    | 20,00              | 1 colher de sopa           | 20,00         | 19,05       | 1,05 | *              | 4,95    | 0,40         | 0,07    | 0,94  |
| Abóbora                       | 25,00              | 1 colher de sopa           | 25,00         | 18,25       | 1,37 | *              | 7,30    | 0,32         | 0,10    | 1,13  |
| Quiabo                        | 20,00              | ½ colher de sopa           | 20,00         | 16,26       | 1,23 | *              | 4,87    | 0,31         | 0,05    | 1,04  |
| Alho                          | 1,00               | 1/3 de dente de alho       | 1,00          | 0,92        | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06         | 0,00    | 0,22  |
| Cebola                        | 5,00               | ½ colher de sopa           | 5,00          | 3,50        | 1,43 | *              | 1,38    | 0,06         | 0,00    | 0,31  |
| Tomate                        | 5,00               | 1/6 de colher de sopa      | 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  |
| Pimenta de cheiro             | 5,00               | ½ unidade                  | 5,00          | 4,17        | 1,20 | *              | 1,13    | 0,09         | 0,01    | 0,20  |
| Pimenta do reino              | 1,00               | 1/8 de colher de sopa      | 1,00          | 1,00        | 1,00 | *              | 0,07    | 0,00         | 0,00    | 0,02  |
| Sal                           | 1,00               | 1/8 de colher de sopa      | 1,00          | 1,00        | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00         | 0,00    | 0,00  |
| Óleo                          | 1,00               | 1 colher de chá            | 1,00          | 1,00        | 1,00 | *              | 8,84    | 0,00         | 1,00    | 0,00  |
| Cheiro verde                  | 5,00               | 1 colher de sopa           | 5,00          | 4,31        | 1,16 | *              | 1,47    | 0,12         | 0,02    | 0,25  |
| TOTAL EM 100 G                |                    |                            |               |             |      |                |         | 16,63        | 5,78    | 43,96 |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, pimenta do reino e sal;
- 2. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
- 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, colorau, tomate, pimenta do reino, pimenta de cheiro e óleo;
- 4. Acrescentar os legumes higienizados e picados, deixar cozinhar, depois colocar o arroz e cozinhar até ficar macio.
- 5. finalizar com o cheiro verde;
- **6.** Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO (g): 165 g TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO/Ensino Fundamental – Séries finais
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA FTÁRIA: 11 A 15 anos

| NOME DA DREDADAÇÃO, APROZ SUDE | NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ SUPREMO (Arroz branco, João gomes, abóbora e vagem)  COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |                       |        |        |      |                |         |       |      |       |  |
|--------------------------------|---|-----------------------|--------|--------|------|----------------|---------|-------|------|-------|--|
| ·                              |   |                       |        | D1 (-) | F.C. | CUCTO UNUTÁDIO |         |       |      | CUO   |  |
| INGREDIENTE                    | QUANTIDADE  | MEDIDA CASEIRA        | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN   | LPD  | СНО   |  |
|                                | (g)   |                       |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)   | (g)  | (g)   |  |
| Arroz                          | 45,00   | ¼ de xícara           | 45,00  | 45,00  | 1,00 | *              | 161,01  | 3,22  | 0,15 | 35,44 |  |
| Frango (peito)                 | 30,00   | 1 colher de sopa      | 30,00  | 21,58  | 1,39 | *              | 32,26   | 4,48  | 1,45 | 0,00  |  |
| João Gomes                     | 20,00   | 1 colher de sopa      | 20,00  | 16,26  | 1,23 | *              | 6,47    | 0,54  | 0,05 | 1,50  |  |
| Abóbora                        | 25,00   | 1 colher de sopa      | 25,00  | 18,25  | 1,37 | *              | 7,30    | 0,32  | 0,10 | 1,13  |  |
| Vagem                          | 20,00   | ½ colher de sopa      | 20,00  | 15,75  | 1,27 | *              | 3,92    | 0,28  | 0,03 | 0,84  |  |
| Alho                           | 1,00  | 1/3 de dente de alho  | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06  | 0,00 | 0,22  |  |
| Cebola                         | 5,00  | ½ colher de sopa      | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *              | 1,38    | 0,06  | 0,00 | 0,31  |  |
| Tomate                         | 5,00  | 1/6 de colher de sopa | 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  |  |
| Pimenta de cheiro              | 5,00  | ½ unidade             | 5,00   | 4,17   | 1,20 | *              | 1,13    | 0,09  | 0,01 | 0,20  |  |
| Pimenta do reino               | 1,00  | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,07    | 0,00  | 0,00 | 0,02  |  |
| Sal                            | 1,00  | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00  | 0,00 | 0,00  |  |
| Óleo                           | 1,00  | 1 colher de chá       | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 8,84    | 0,00  | 1,00 | 0,00  |  |
| Coentro                        | 5,00  | 1 colher de sopa      | 5,00   | 4,07   | 1,23 | *              | 11,34   | 0,89  | 0,19 | 2,12  |  |
|                                |   | TOTAL EM 100 G        |        |        |      |                | 310,12  | 16,77 | 5,85 | 48,43 |  |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, pimenta do reino e sal;
- 2. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
- 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, colorau, tomate, pimenta do reino, pimenta de cheiro e óleo;
- 4. Acrescentar os legumes higienizados e picados, deixar cozinhar, depois colocar o arroz e cozinhar até ficar macio.
- 5. finalizar com o coentro;
- **6.**Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g PESO DA PORÇÃO: 165g TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO | DE DOIS (Arroz branca e fo |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |        |      |                |         |      |      |       |
|---------------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------|--------|------|----------------|---------|------|------|-------|
| INGREDIENTE               | QUANTIDADE                 | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN  | LPD  | СНО   |
|                           | (g)                        |                       |                        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)  | (g)  | (g)   |
| Arroz                     | 90,00                      | ½ xícara              | 90,00                  | 90,00  | 1,00 | *              | 322,01  | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Feijão                    | 15,00                      | 1 colher de sopa      | 15,00                  | 15,00  | 1,00 | *              | 12,84   | 0,72 | 0,48 | 1,52  |
| Cebola                    | 5,00                       | 1 colher de chá       | 5,00                   | 3,50   | 1,43 | *              | 1,38    | 0,06 | 0,00 | 0,31  |
| Óleo                      | 1,00                       | 1/8 de colher de sopa | 1,00                   | 1,00   | 1,00 | *              | 8,84    | 0,00 | 1,00 | 0,00  |
| Sal                       | 1,00                       | 1/3 de dente de alho  | 1,00                   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| Alho                      | 1,00                       | 1/8 de colher de sopa | 1,00                   | 0,92   | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06 | 0,00 | 0,22  |
| Colorau                   | 1,00                       | ½ colher de sopa      | 1,00                   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,15    | 0,00 | 0,00 | 0,03  |
| TOTAL EM 100 G            |                            |                       |                        |        |      |                | 370,51  | 8,13 | 3,26 | 75,03 |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água na panela;
- 2. Levar ao fogo e depois que pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar. Escorrer o feijão e reservar.
- 3.Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;
- 4. Acrescentar o feijão e refogar;
- 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;
- 6. Misturar o arroz com o feijão; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g PESO DA PORÇÃO: 104 g TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA | OME DA PREPARAÇÃO: BANANA |                 |        |        |      |                |         |      |      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |  |  |  |
|----------------------------|---------------------------|-----------------|--------|--------|------|----------------|---------|------|------|------------------------|--|--|--|
| INGREDIENTE                | QUANTIDADE                | MEDIDA CASEIRA  | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN  | LPD  | СНО                    |  |  |  |
|                            | (g)                       |                 |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)  | (g)  | (g)                    |  |  |  |
| Banana                     | 86,00 g                   | 1 unidade média | 86,00  | 58,90  | 1,46 | *              | 57,87   | 0,75 | 0,04 | 15,29                  |  |  |  |
| TOTAL EM 100 G             |                           |                 |        |        |      |                |         | 1,27 | 0,07 | 25,96                  |  |  |  |

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO (g): 86 g TEMPO DE PREPARO: 20 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| FAINA ETANIA. 10 A 10 dillos   |                       |                             |        |        |      |                |         |              |         |      |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------|--------|--------|------|----------------|---------|--------------|---------|------|
| NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE À GRE | GA (Carne bovina, pir | nentão, repolho e cheiro ve | rde)   |        |      |                | СОМ     | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |      |
| INGREDIENTE                    | QUANTIDADE            | MEDIDA CASEIRA              | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО  |
|                                | (g)                   |                             |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)  |
| Carne bovina                   | 100,00                | 1 pedaço médio              | 100,00 | 84,75  | 1,18 | *              | 143,28  | 17,99        | 7,37    | 0,00 |
| Pimentão                       | 5,00                  | ½ colher de sopa            | 5,00   | 3,85   | 1,30 | *              | 0,82    | 0,04         | 0,01    | 0,19 |
| Repolho                        | 20,00                 | 1 colher de sopa            | 20,00  | 14,29  | 1,40 | *              | 2,45    | 0,13         | 0,02    | 0,55 |
| Cheiro verde                   | 5,00                  | 1 colher de sopa            | 5,00   | 4,31   | 1,16 | *              | 1,47    | 0,12         | 0,02    | 0,25 |
| Alho                           | 1,00                  | 1/3 de dente de alho        | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06         | 0,00    | 0,22 |
| Cebola                         | 5,00                  | ½ colher de sopa            | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *              | 1,38    | 0,06         | 0,00    | 0,31 |
| Tomate                         | 5,00                  | 1/6 de colher de sopa       | 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 |
| Pimenta de cheiro              | 5,00                  | ½ unidade                   | 5,00   | 4,17   | 1,20 | *              | 1,13    | 0,09         | 0,01    | 0,20 |
| Pimenta do reino               | 1,00                  | 1/8 de colher de sopa       | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,07    | 0,00         | 0,00    | 0,02 |
| Sal                            | 1,00                  | 1/8 de colher de sopa       | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00         | 0,00    | 0,00 |
| Óleo                           | 1,00                  | 1 colher de chá             | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 8,84    | 0,00         | 1,00    | 0,00 |
|                                | 179,27                | 19,09                       | 9,51   | 3,80   |      |                |         |              |         |      |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;
- 2. Higienizar e cortar em fatias fininha o repolho. Reservar;
- 3. Refogar os bifes na panela de pressão aquecida com óleo e o restante dos temperos;
- 4. Cozinhar os bifes até ficarem macios; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO (g): 150 g TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





| SECRETARIA DE ES | STADO DE EDUCAÇÃ | O DO MARANHÃO |
|------------------|------------------|---------------|
|------------------|------------------|---------------|

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SAI | LGADO   |                   |       |       |      |     | COMI   | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |       |
|----------------------------------|---|-------------------|-------|-------|------|-----|--------|--------------|---------|-------|
| INGREDIENTE                      | NTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO |                   |       |       |      |     |        |              |         | СНО   |
|                                  | (g)   |                   |       |       |      | R\$ | (Kcal) | (g)          | (g)     | (g)   |
| Biscoito salgado                 | 30,00   | 6 unidades médias | 30,00 | 30,00 | 1,00 | *   | 132,85 | 2,42         | 3,59    | 22,57 |
|                                  | TOTAL EM 100 G  |                   |       |       |      |     |        |              | 14,40   | 68,70 |

MODO DE PREPARO:

1. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO (g): 30 g TEMPO DE PREPARO: 15 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE M | ILHO       |                 |        |        |       |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |       |  |
|-------------------------------|------------|-----------------|--------|--------|-------|----------------|------------------------|------|------|-------|--|
| INGREDIENTE                   | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA  | PB (g) | PL (g) | FC    | CUSTO UNITÁRIO | Energia                | PTN  | LPD  | СНО   |  |
|                               | (g)        |                 |        |        |       | R\$            | (Kcal)                 | (g)  | (g)  | (g)   |  |
| Fubá de milho                 | 40,00      | 2 colheres sopa | 40,00  | 40,00  | 1,00  | *              | 141,39                 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |  |
| Leite em pó integral          | 15,00      | 1 colher sopa   | 15,00  | 15,00  | 1,00  | *              | 74,50                  | 3,81 | 4,04 | 5,88  |  |
| Manteiga                      | 10,00      | 1 colher sopa   | 10,00  | 10,00  | 1,00  | *              | 72,60                  | 0,04 | 8,24 | 0,01  |  |
| Açúcar                        | 10,00      | ½ colher sopa   | 10,00  | 10,00  | 1,00  | *              | 38,66                  | 0,03 | 0,00 | 9,95  |  |
| Coco seco ralado              | 5,00       | 1 colher sopa   | 5,00   | 5,00   | 1,00  | *              | 33,00                  | 0,34 | 3,23 | 1,22  |  |
|                               |            |                 | 450.18 | 8.90   | 20.32 | 60.76          |                        |      |      |       |  |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Colocar e misturar todos os ingredientes em uma panela;
- 2. Levar ao fogo, mexer sem parar até formar um "papa" e quando soltar do fundo da panela, estará cozido;
- 3. Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida;
- 4. Levar ao forno até dourar;
- 5. Servir conforme o cardápio.

Sugestão: Caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos.

RENDIMENTO (g): 100,00 PESO DA PORÇÃO (g): 80 g TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ |                |                       |        |        |      |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |       |  |
|--------------------------|----------------|-----------------------|--------|--------|------|----------------|------------------------|------|------|-------|--|
| INGREDIENTE              | QUANTIDADE     | MEDIDA CASEIRA        | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia                | PTN  | LPD  | СНО   |  |
|                          | (g)            |                       |        |        |      | R\$            | (Kcal)                 | (g)  | (g)  | (g)   |  |
| Café                     | 10,00          | ½ colher I de sopa    | 10,00  | 10,00  | 1,00 | *              | 0,10                   | 0,01 | 0,02 | 0,05  |  |
| Açúcar                   | 5,00           | 1 Colher de chá cheia | 5,00   | 5,00   | 1,00 | *              | 19,34                  | 0,02 | 0,00 | 4,98  |  |
|                          | TOTAL EM 100 G |                       |        |        |      |                |                        |      | 0,13 | 33,52 |  |

### MODO DE PREPARO:

- 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;
- 2. Coar;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO (g): 15 g TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

|                                 | FAIAA LIANIA. 10 A 10 alius |                         |            |        |      |                |         |              |         |       |  |
|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------|--------|------|----------------|---------|--------------|---------|-------|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CA | RNE MOÍDA, FARIN            | IHA BRANCA, COUVE, CHUC | HU E CENOU | RA     |      |                | СОМ     | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |       |  |
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE                  | MEDIDA CASEIRA          | PB (g)     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО   |  |
|                                 | (g)                         |                         |            |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)   |  |
| Carne moída                     | 30,00                       | 1 colher de sopa        | 30,00      | 25,42  | 1,18 | *              | 54,41   | 6,77         | 2,82    | 0,00  |  |
| Farinha branca                  | 40,00                       | 2 colheres de sopa      | 40,00      | 40,00  | 1,00 | *              | 146,11  | 0,49         | 0,11    | 35,68 |  |
| Couve                           | 25,00                       | 1 colher de sopa        | 25,00      | 17,24  | 1,16 | *              | 4,66    | 0,50         | 0,09    | 0,75  |  |
| Chuchu                          | 20,00                       | 1 colher de sopa        | 20,00      | 14,49  | 1,38 | *              | 2,46    | 0,10         | 0,01    | 0,60  |  |
| Cenoura                         | 25,00                       | 1 colher de sopa        | 25,00      | 21,55  | 1,16 | *              | 6,47    | 0,24         | 0,05    | 0,98  |  |
| Sal                             | 1,00                        | 1/8 de colher de sopa   | 1,00       | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00         | 0,00    | 0,00  |  |
| Óleo                            | 1,00                        | 1 colher de chá         | 1,00       | 1,00   | 1,00 | *              | 8,84    | 0,00         | 1,00    | 0,00  |  |
| Cheiro verde                    | 5,00                        | 1 colher de sopa        | 5,00       | 4,31   | 1,16 | *              | 1,47    | 0,12         | 0,02    | 0,25  |  |
| Alho                            | 1,00                        | 1/3 de dente de alho    | 1,00       | 0,92   | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06         | 0,00    | 0,22  |  |
| Cebola                          | 5,00                        | ½ colher de sopa        | 5,00       | 3,50   | 1,43 | *              | 1,38    | 0,06         | 0,00    | 0,31  |  |
| Tomate                          | 5,00                        | 1/6 de colher de sopa   | 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  |  |
| Pimenta de cheiro               | 5,00                        | ½ unidade               | 5,00       | 4,17   | 1,20 | *              | 1,13    | 0,09         | 0,01    | 0,20  |  |
| Pimenta do reino                | 1,00                        | 1/8 de colher de sopa   | 1,00       | 1,00   | 1,00 | *              | 0,07    | 0,00         | 0,00    | 0,02  |  |
| Limão                           | 5,00                        | 1 colher de chá         | 5,00       | 2,38   | 2,10 | *              | 0,76    | 0,02         | 0,00    | 0,26  |  |
| Pimentão                        | 5,00                        | ½ colher de sopa        | 5,00       | 3,85   | 1,30 | *              | 0,82    | 0,04         | 0,01    | 0,19  |  |
| TOTAL EM 100g                   |                             |                         |            |        |      |                | 406,42  | 10,32        | 5,45    | 79,24 |  |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar a carne e temperar com o limão, sal e pimenta do reino e reservar
- 2. Higienizar o chuchu, a cenoura e a couve, picar e reservar;
- 3. Refogar a carne com o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
- 4. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;
- 5. Adicionar o cheiro verde e o sal;
- 6. Deixar cozinhar; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 PESO DA PORÇÃO (g): 170 g TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FE | IJÃO, CARNE BOVIN | IA MOÍDA, CEBOLINHA E CO | UVE    |        |      |                | СОМ     | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |       |
|---------------------------------|-------------------|--------------------------|--------|--------|------|----------------|---------|--------------|---------|-------|
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE        | MEDIDA CASEIRA           | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО   |
|                                 | (g)               |                          |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)   |
| Carne moída                     | 30,00             | 1 colher de sopa         | 30,00  | 25,42  | 1,18 | *              | 54,41   | 6,77         | 2,82    | 0,00  |
| Farinha Branca                  | 40,00             | 2 colheres de sopa       | 40,00  | 40,00  | 1,00 | *              | 146,11  | 0,49         | 0,11    | 35,68 |
| Couve                           | 25,00             | 1 colher de sopa         | 25,00  | 17,24  | 1,16 | *              | 4,66    | 0,50         | 0,09    | 0,75  |
| Sal                             | 1,00              | 1/8 de colher de sopa    | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00         | 0,00    | 0,00  |
| Óleo                            | 1,00              | 1 colher de chá          | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 8,84    | 0,00         | 1,00    | 0,00  |
| Cebolinha                       | 5,00              | 1 colher de sopa         | 5,00   | 4,35   | 1,15 | *              | 0,85    | 0,08         | 0,02    | 0,15  |
| Alho                            | 1,00              | 1/3 de dente de alho     | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06         | 0,00    | 0,22  |
| Cebola                          | 5,00              | ½ colher de sopa         | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *              | 1,38    | 0,06         | 0,00    | 0,31  |
| Tomate                          | 5,00              | 1/6 de colher de sopa    | 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  |
| Pimenta de cheiro               | 5,00              | ½ unidedade              | 5,00   | 4,17   | 1,20 | *              | 1,13    | 0,09         | 0,01    | 0,20  |
| Pimenta do reino                | 1,00              | 1/8 de colher de sopa    | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,07    | 0,00         | 0,00    | 0,02  |
| Limão                           | 5,00              | 1 colher de chá          | 5,00   | 2,38   | 2,10 | *              | 0,76    | 0,02         | 0,00    | 0,26  |
| Pimentão                        | 5,00              | ½ colher de sopa         | 5,00   | 3,85   | 1,30 | *              | 0,82    | 0,04         | 0,01    | 0,19  |
|                                 |                   | TOTAL EM 100G            |        |        |      |                | 344,86  | 7,04         | 1,86    | 76,95 |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar a carne e temperar com o limão, sal e pimenta do reino e reservar
- 2. Higienizar a couve e reservar;
- 3. Refogar a carne com o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
- 4. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;
- 5. Adicionar a cebolinha e o sal;
- 6. Deixar cozinhar; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO (g): 125 g TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE EM TI | RAS COM CEBOLA E | VAGEM                 |        |        |      |                | СОМ     | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |      |
|---------------------------------|------------------|-----------------------|--------|--------|------|----------------|---------|--------------|---------|------|
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE       | MEDIDA CASEIRA        | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО  |
|                                 | (g)              |                       |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)  |
| Carne bovina                    | 100,00           | 1 pedaço médio        | 100,00 | 84,75  | 1,18 | *              | 122,06  | 17,64        | 5,18    | 0,00 |
| Vagem                           | 20,00            | 1 Colher de sopa      | 20,00  | 15,75  | 1,27 | *              | 3,92    | 0,28         | 0,03    | 0,84 |
| Sal                             | 1,00             | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00         | 0,00    | 0,00 |
| Óleo                            | 1,00             | 1 colher de chá       | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 8,84    | 0,00         | 1,00    | 0,00 |
| Cebolinha                       | 5,00             | 1 colher de sopa      | 5,00   | 4,35   | 1,15 | *              | 0,85    | 0,08         | 0,02    | 0,15 |
| Alho                            | 1,00             | 1/3 de colher de sopa | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06         | 0,00    | 0,22 |
| Cebola                          | 5,00             | ½ colher de sopa      | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *              | 1,38    | 0,06         | 0,00    | 0,31 |
| Tomate                          | 5,00             | 1/6 de colher de sopa | 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 |
| Pimenta de cheiro               | 5,00             | ½ colher de sopa      | 5,00   | 4,17   | 1,20 | *              | 1,13    | 0,09         | 0,01    | 0,20 |
| Pimenta do reino                | 1,00             | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,07    | 0,00         | 0,00    | 0,02 |
| Limão                           | 5,00             | 1 colher de sopa      | 5,00   | 2,38   | 2,10 | *              | 0,76    | 0,02         | 0,00    | 0,26 |
| Pimentão                        | 5,00             | ½ colher de sopa      | 5,00   | 3,85   | 1,30 | *              | 0,82    | 0,04         | 0,01    | 0,19 |
|                                 | TOTAL EM 100G    |                       |        |        |      |                |         |              | 7,34    | 4,70 |

### MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com alho, limão, colorau, pimenta do reino e sal;
- 2. Higienizar e cortar a vagem. Reservar;
- 3. Refogar a carne na panela aquecida com óleo e o restante dos temperos;
- 4. Colocar a vagem cozinhar até ficarem macios; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO (g): 155 g TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA FTÁRIA: 16 A 18 anos

| FAINA EI ARIA. 10 A 10 dilus    |                   |                       |        |        |      |                |         |              |         |       |  |
|---------------------------------|-------------------|-----------------------|--------|--------|------|----------------|---------|--------------|---------|-------|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE C | CARNE SUÍNA COM ( | CEBOLINHA E COUVE     |        |        |      |                | СОМ     | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |       |  |
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE        | MEDIDA CASEIRA        | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО   |  |
|                                 | (g)               |                       |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)   |  |
| Carne suína                     | 30,00             | 1 colher de sopa      | 30,00  | 26,79  | 1,12 | *              | 47,04   | 6,05         | 2,35    | 0,00  |  |
| Farinha branca                  | 40,00             | 2 Colher de sopa      | 40,00  | 40,00  | 1,00 | *              | 146,11  | 0,49         | 0,11    | 35,68 |  |
| Sal                             | 1,00              | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00         | 0,00    | 0,00  |  |
| Óleo                            | 1,00              | 1 colher de chá       | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 8,84    | 0,00         | 1,00    | 0,00  |  |
| Cebolinha                       | 5,00              | 1 colher de sopa      | 5,00   | 4,35   | 1,15 | *              | 0,85    | 0,08         | 0,02    | 0,15  |  |
| Alho                            | 1,00              | 1/3 de colher de sopa | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06         | 0,00    | 0,22  |  |
| Cebola                          | 5,00              | ½ colher de sopa      | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *              | 1,38    | 0,06         | 0,00    | 0,31  |  |
| Colorau                         | 1,00              | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,15    | 0,00         | 0,00    | 0,03  |  |
| Pimenta de cheiro               | 5,00              | ½ unidade             | 5,00   | 4,17   | 1,20 | *              | 1,13    | 0,09         | 0,01    | 0,20  |  |
| Pimenta do reino                | 1,00              | 1/8 colher de sopa    | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,07    | 0,00         | 0,00    | 0,02  |  |
| Limão                           | 5,00              | 1 colher de chá       | 5,00   | 2,38   | 2,10 | *              | 0,76    | 0,02         | 0,00    | 0,26  |  |
| Couve                           | 25,00             | 1 colher de sopa      | 25,00  | 21,55  | 1,16 | *              | 5,83    | 0,62         | 0,12    | 0,93  |  |
|                                 | TOTAL EM 100G     |                       |        |        |      |                |         |              |         | 75,59 |  |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubo e temperar com alho, limão, colorau, pimenta do reino e sal;
- 2. Higienizar e picar a couve. Reservar;
- 3. Fritar a carne na frigideira aquecida com óleo e colocar o restante dos temperos deixar fritar e colocar a farinha, baixar o fogo e deixar torrar a farinha sempre mexendo;
- 4. Finalizar a cebolinha e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO (g): 120 g TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DO N | MAR (Farinha amare | ela, sardinha e cebola) |        |        |      |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |       |       |
|---------------------------------|--------------------|-------------------------|--------|--------|------|----------------|------------------------|------|-------|-------|
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE         | MEDIDA CASEIRA          | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia                | PTN  | LPD   | СНО   |
|                                 | (g)                |                         |        |        |      | R\$            | (Kcal)                 | (g)  | (g)   | (g)   |
| Farinha branca                  | 40,00              | 2 colheres de sopa      | 40,0   | 40,00  | 1,00 | *              | 146,11                 | 0,49 | 0,11  | 35,68 |
| Sardinha                        | 50,00              | 2 unidades              | 50,0   | 50,00  | 1,00 | *              | 134,54                 | 4,15 | 12,91 | 0,14  |
| Cebola                          | 5,00               | ½ colher de sopa        | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *              | 1,38                   | 0,06 | 0,00  | 0,31  |
| Alho                            | 1,00               | 1/3 de dente de alho    | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *              | 1,04                   | 0,06 | 0,00  | 0,22  |
| Cheiro verde                    | 5,00               | 1 colher de sopa        | 5,00   | 4,31   | 1,16 | *              | 1,47                   | 0,12 | 0,02  | 0,25  |
| Óleo                            | 1,00               | 1 colher de café        | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 8,84                   | 0,00 | 1,00  | 0,00  |
| Sal                             | 1,00               | 1/8 de colher de sopa   | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00                   | 0,00 | 0,00  | 0,00  |
| Pimenta do cheiro               | 5,00               | ½ unidade               | 5,00   | 4,17   | 1,20 | *              | 1,13                   | 0,09 | 0,01  | 0,20  |
| Colorau                         | 1,00               | 1/8 de colher de sopa   | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,15                   | 0,00 | 0,00  | 0,03  |
|                                 | TOTAL EM 100G      |                         |        |        |      |                |                        |      | 13,27 | 34,77 |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola, até que a cebola fique dourada;
- 2. Acrescentar o alho, a sardinha, a pimenta de cheiro, colorau e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
- 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexer;
- 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo com o fogo baixo;
- 7. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.

| PENDIMENTO (a): 100 a | DESCUDA POPCÃO (a): 100 a | TEMPO DE DREDADO: 50 MINI ITOS |
|-----------------------|---------------------------|--------------------------------|





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAF | ROFA TROPICAL (Farinha bran | ica, carne moída, banana e o | cheiro verde) |        |      |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |       |  |
|-------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------|--------|------|----------------|------------------------|------|------|-------|--|
| INGREDIENTE             | QUANTIDADE                  | MEDIDA CASEIRA               | PB (g)        | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia                | PTN  | LPD  | СНО   |  |
|                         | (g)                         |                              |               |        |      | R\$            | (Kcal)                 | (g)  | (g)  | (g)   |  |
| Farinha branca          | 40,00                       | 2 colheres de sopa           | 40,00         | 40,00  | 1,00 | *              | 146,11                 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |  |
| Banana                  | 50,00                       | 2 colheres de sopa           | 50,00         | 33,11  | 1,51 | *              | 25,80                  | 0,41 | 0,03 | 6,73  |  |
| Carne moída             | 60,00                       | 1 colheres de sopa           | 60,00         | 36,18  | 1,18 | *              | 51,78                  | 4,71 | 3,22 | 0,59  |  |
| Colorau                 | 1,00                        | 1/8 Col. de sopa             | 1,00          | 1,00   | 1,00 | *              | 0,15                   | 0,00 | 0,00 | 0,03  |  |
| Alho                    | 1,00                        | 1/3 de dente de alho         | 1,00          | 0,92   | 1,09 | *              | 1,04                   | 0,06 | 0,00 | 0,22  |  |
| Sal                     | 1,00                        | 1/8 Colher de sopa           | 1,00          | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00                   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |  |
| Cebola                  | 5,00                        | ½ Colher de sopa             | 5,00          | 3,50   | 1,43 | *              | 1,38                   | 0,06 | 0,00 | 0,31  |  |
| Óleo                    | 3,00                        | 1 Colher de café             | 3,00          | 3,00   | 1,00 | *              | 26,52                  | 0,00 | 3,00 | 0,00  |  |
| Manteiga                | 5,00                        | ¼ de colher de sopa          | 5,00          | 5,00   | 1,00 | *              | 36,30                  | 0,02 | 4,12 | 0,00  |  |
| Cebolinha               | 3,00                        | 1 colher de sopa             | 3,00          | 2,68   | 1,12 | *              | 0,52                   | 0,05 | 0,01 | 0,09  |  |
|                         |                             | TOTAL EM 100G                |               |        |      |                | 229,13                 | 4,60 | 8,30 | 34,53 |  |

### MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e cortar as bananas em cubos e reservar;
- 2. Refogar o alho, sal, cebola e colorau e acrescentar os ovos;
- 3. Colocar a farinha de deixar torrar, coloque as bananas e finalizar com a cebolinha. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g PESO DA PORÇÃO: 164 g TEMPO DE PREPARO: 50 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA | COM CENOURA       |                      |        |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |            |            |            |
|-------------------------------|-------------------|----------------------|--------|--------|------|-----------------------|------------------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE                   | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)      | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Arroz                         | 45,00             | ½ Colher de servir   | 45,00  | 45,00  | 1,00 | *                     | 161,01                 | 3,22       | 0,15       | 35,44      |
| Frango (peito)                | 35,00             | 1 ½ Colher de sopa   | 35,00  | 25,18  | 1,39 | *                     | 37,64                  | 5,23       | 1,70       | 0,00       |
| Cenoura                       | 15,00             | 1 colher de sopa     | 15,00  | 11,54  | 1,30 | *                     | 3,46                   | 0,13       | 0,02       | 0,53       |
| Alho                          | 1,00              | 1/3 de dente de alho | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *                     | 1,04                   | 0,06       | 0,00       | 0,22       |
| Tomate                        | 5,00              | 1/6 Colher de sopa   | 5,00   | 4,27   | 1,17 | *                     | 0,88                   | 0,03       | 0,00       | 0,22       |
| Cebola                        | 5,00              | ½ Colher de sopa     | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *                     | 1,38                   | 0,06       | 0,00       | 0,31       |
| Pimenta do cheiro             | 5,00              | ½ unidade            | 5,00   | 4,17   | 1,20 | *                     | 1,13                   | 0,09       | 0,01       | 0,20       |
| Pimenta do reino              | 1,00              | 1/8 Colher de sopa   | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,07                   | 0,00       | 0,00       | 0,02       |
| Limão                         | 5,00              | 1 colher de chá      | 5,00   | 2,38   | 2,10 | *                     | 0,76                   | 0,02       | 0,00       | 0,26       |
| Colorau                       | 1,00              | 1/8 Colher de sopa   | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,15                   | 0,00       | 0,00       | 0,03       |
| Sal                           | 1,00              | 1/8 Colher de sopa   | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                     | 0,00                   | 0,00       | 0,00       | 0,00       |
|                               |                   | TOTAL EM 100G        |        |        |      |                       | 207,60                 | 8,86       | 1,89       | 37,24      |

### MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos e a cenoura ralada;
- 2. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos até que tudo fique macio;

3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g PESO DA PORÇÃO: 119 g TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE I | FRUTA         |                |         |        |      |     | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |       |
|----------------------------------|---------------|----------------|---------|--------|------|-----|------------------------|------|------|-------|
| INGREDIENTE                      | QUANTIDADE    | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN    | LPD  | СНО |                        |      |      |       |
|                                  | (g)           |                |         |        |      | R\$ | (Kcal)                 | (g)  | (g)  | (g)   |
| logurte de fruta                 | 180,00        | 1 unidade      | 160,00  | 160,00 | 1,00 | *   | 157,90                 | 5,54 | 5,55 | 23,39 |
|                                  | TOTAL EM 100G |                |         |        |      |     |                        |      | 3,47 | 14,62 |

#### MODO DE PREPARO

1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g PESO DA PORÇÃO: 180 g TEMPO DE PREPARO: 15 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA | NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA   |               |       |       |      |     |        |      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |  |  |  |
|-----------------------------|---|---------------|-------|-------|------|-----|--------|------|------------------------|-------|--|--|--|
| INGREDIENTE                 | GREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO E |               |       |       |      |     |        |      | LPD                    | СНО   |  |  |  |
|                             | (g)   |               |       |       |      | R\$ | (Kcal) | (g)  | (g)                    | (g)   |  |  |  |
| Laranja                     | 90,00   | 1 unidade     | 90,00 | 81,08 | 1,11 | *   | 41,73  | 0,87 | 0,15                   | 10,43 |  |  |  |
|                             |   | TOTAL EM 100G |       |       |      |     | 51,47  | 1,08 | 0,19                   | 12,86 |  |  |  |

### MODO DE PREPARO

1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g PESO DA PORÇÃO: 90 g TEMPO DE PREPARO: 10 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE |  |                 |       |       |      |     |        | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |       |
|---------------------------|--|-----------------|-------|-------|------|-----|--------|--------------|---------|-------|
| INGREDIENTE               | IGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO E |                 |       |       |      |     |        | PTN          | LPD     | СНО   |
|                           | (g)  |                 |       |       |      | R\$ | (Kcal) | (g)          | (g)     | (g)   |
| Leite em pó integral      | 40,00  | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | *   | 198,66 | 10,17        | 10,76   | 15,67 |
|                           | TOTAL EM 100g  |                 |       |       |      |     |        |              | 26,90   | 39,18 |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Colocar água e o leite em pó no liquidificador, conforme instruções da embalagem;
- 2. Bater até formar uma mistura homogênea; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 PESO DA PORÇÃO (g): 40 g TEMPO DE PREPARO: 10 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ |               |                 |        |        |      |                |         | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |       |  |
|--------------------------|---------------|-----------------|--------|--------|------|----------------|---------|------------------------|------|-------|--|
| INGREDIENTE              | QUANTIDADE    | MEDIDA CASEIRA  | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN                    | LPD  | СНО   |  |
|                          | (g)           |                 |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)                    | (g)  | (g)   |  |
| Maçã                     | 90,00         | 1 unidade média | 90,00  | 75,00  | 1,20 | *              | 41,64   | 0,22                   | 0,00 | 11,37 |  |
|                          | TOTAL EM 100G |                 |        |        |      |                |         |                        | 0,00 | 11,37 |  |

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g PESO DA PORÇÃO: 90 g TEMPO DE PREPARO: 20 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA COM LEGUMES (Macarrão, carne em tiras, abobrinha, cheiro ve |            |                       |        |        |      |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |       |  |
|---|------------|-----------------------|--------|--------|------|----------------|------------------------|------|------|-------|--|
| INGREDIENTE   | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA        | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia                | PTN  | LPD  | СНО   |  |
|   | (g)        |                       |        |        |      | R\$            | (Kcal)                 | (g)  | (g)  | (g)   |  |
| Macarrão  | 25,00      | 1 colheres de sopa    | 25,00  | 25,00  | 1,00 | *              | 92,64                  | 2,58 | 0,49 | 19,16 |  |
| Carne bovina  | 30,00      | 1 colheres de sopa    | 30,00  | 25,42  | 1,18 | *              | 42,98                  | 5,40 | 2,21 | 0,00  |  |
| Abobrinha   | 30,00      | 1 colheres de sopa    | 30,00  | 23,08  | 1,30 | *              | 4,45                   | 0,26 | 0,03 | 0,99  |  |
| Cheiro verde  | 5,00       | 1 colheres de sopa    | 5,00   | 4,31   | 1,16 | *              | 1,47                   | 0,12 | 0,02 | 0,25  |  |
| Manjericão  | 5,00       | 1 colheres de sopa    | 5,00   | 4,00   | 1,25 | *              | 0,85                   | 0,08 | 0,02 | 0,15  |  |
| Sal   | 1,00       | 1/8 Colher de sopa    | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00                   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |  |
| Óleo  | 1,00       | 1 colher de chá       | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 8,84                   | 0,00 | 1,00 | 0,00  |  |
| Cebolinha   | 5,00       | 1 Colher de sopa      | 5,00   | 4,35   | 1,15 | *              | 0,85                   | 0,08 | 0,02 | 0,15  |  |
| Alho  | 1,00       | 1/3 de colher de sopa | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *              | 1,04                   | 0,06 | 0,00 | 0,22  |  |
| Cebola  | 5,00       | 1/2 colher de sopa    | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *              | 1,38                   | 0,06 | 0,00 | 0,31  |  |
| Colorau   | 1,00       | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,15                   | 0,00 | 0,00 | 0,03  |  |
| Pimenta de cheiro   | 5,00       | ½ unidade             | 5,00   | 4,17   | 1,20 | *              | 1,13                   | 0,09 | 0,01 | 0,20  |  |
| Pimenta do reino  | 1,00       | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,07                   | 0,00 | 0,00 | 0,02  |  |
| Limão   | 5,00       | 1 colher de chá       | 5,00   | 2,38   | 2,10 | *              | 0,76                   | 0,02 | 0,00 | 0,26  |  |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
- 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
- 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
- 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
- 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;

TOTAL EM 100G

- 6. Deixar cozinhar até amolecer;
- 7. Adicionar o macarrão cozido e salsa na carne moída; mexer e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g PESO DA PORÇÃO: 164 g TEMPO DE PREPARO: 50 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

220,56

14,94

7,12

24,30





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA |  |  |  |  |  |     |        | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |       |  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|-----|--------|------------------------|------|-------|--|
| INGREDIENTE                          | GREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO EI |  |  |  |  |     |        |                        | LPD  | СНО   |  |
|                                      | (g)  |  |  |  |  | R\$ | (Kcal) | (g)                    | (g)  | (g)   |  |
| macaxeira cozida                     |  |  |  |  |  |     |        |                        | 0,20 | 24,29 |  |
|                                      | TOTAL EM 100G  |  |  |  |  |     |        |                        | 0,30 | 36,17 |  |

#### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e coloca para cozinhar até ficar macio

2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g PESO DA PORÇÃO: 90 g TEMPO DE PREPARO: 50 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO |  |                |        |       |      |     |        | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |       |  |  |
|---------------------------|--|----------------|--------|-------|------|-----|--------|------------------------|------|-------|--|--|
| INGREDIENTE               | IGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO E |                |        |       |      |     |        |                        | LPD  | СНО   |  |  |
|                           | (g)  |                |        |       |      | R\$ | (Kcal) | (g)                    | (g)  | (g)   |  |  |
| Mamão                     | 120,00   | 1 pedaço médio | 120,00 | 76,92 | 1,56 | *   | 30,89  | 0,35                   | 0,10 | 8,03  |  |  |
|                           | TOTAL  |                |        |       |      |     |        |                        | 0,12 | 10,44 |  |  |

#### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o mamão e distribuir aos alunos conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g PESO DA PORÇÃO: 120 g TEMPO DE PREPARO: 50 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA |  |               |        |       |      |     | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |      |  |
|------------------------------|--|---------------|--------|-------|------|-----|------------------------|------|------|------|--|
| INGREDIENTE                  | GREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO EI |               |        |       |      |     |                        |      | LPD  | СНО  |  |
|                              | (g)  |               |        |       |      | R\$ | (Kcal)                 | (g)  | (g)  | (g)  |  |
| Melancia                     | 200,00   | 1 Fatia Média | 200,00 | 92,17 | 2,17 | *   | 30,05                  | 0,81 | 0,00 | 7,50 |  |
|                              | TOTAL EM 100g  |               |        |       |      |     |                        |      | 0,00 | 8,14 |  |

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a melancia e cortar em fatias;

2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 PESO DA PORÇÃO (g): 200 g TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO |   |               |       |       |      |     |        | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |  |  |
|---------------------------|---|---------------|-------|-------|------|-----|--------|------------------------|------|------|--|--|
| INGREDIENTE               | GREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO E |               |       |       |      |     |        |                        | LPD  | СНО  |  |  |
|                           | (g)   |               |       |       |      | R\$ | (Kcal) | (g)                    | (g)  | (g)  |  |  |
| Melão                     | 90,00   | 1 fatia média | 90,00 | 86,54 | 1,04 | *   | 25,42  | 0,59                   | 0,00 | 6,51 |  |  |
|                           | TOTAL EM 100g   |               |       |       |      |     |        |                        | 0,00 | 7,53 |  |  |

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a melancia e cortar em fatias;

2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 PESO DA PORÇÃO (g): 90 g TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE O | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |                       |        |        |      |                |         |      |      |       |
|---------------------------------|------------------------|-----------------------|--------|--------|------|----------------|---------|------|------|-------|
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE             | MEDIDA CASEIRA        | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN  | LPD  | СНО   |
|                                 | (g)                    |                       |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)  | (g)  | (g)   |
| Flocão de milho                 | 40,00                  | 2 colheres de sopa    | 40,00  | 40,00  | 1,00 | *              | 141,39  | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Ovo                             | 50,00                  | 1 unidade             | 50,00  | 45,05  | 1,11 | *              | 64,46   | 5,87 | 4,01 | 0,74  |
| Cebolinha                       | 5,00                   | 1 colher de sopa      | 5,00   | 4,35   | 1,15 | *              | 0,85    | 0,08 | 0,02 | 0,15  |
| Sal                             | 1,00                   | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00 | 0,00 | 0,00  |
| Óleo                            | 1,00                   | 1 colher de chá       | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 8,84    | 0,00 | 1,00 | 0,00  |
| Alho                            | 1,00                   | 1/3 de dente de alho  | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06 | 0,00 | 0,22  |
| Cebola                          | 5,00                   | ½ colher de sopa      | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *              | 1,38    | 0,06 | 0,00 | 0,31  |
| Colorau                         | 1,00                   | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *              | 0,15    | 0,00 | 0,00 | 0,03  |
| Pimenta de cheiro               | 5,00                   | 1/8 de colher de sopa | 5,00   | 4,17   | 1,20 | *              | 1,13    | 0,09 | 0,01 | 0,20  |
|                                 | 297,10                 | 15,21                 | 10,84  | 34,83  |      |                |         |      |      |       |

#### MODO DE PREPARO:

- 1. Fazer o cuscuz de milho como de costume, deixar esfriar e esfarela;
- 2. Higienizar o ovo e reservar;
- 2. Numa frigideira colocar o óleo deixar aquecer e refogar o alho, cebola, colorau e pimenta de cheiro;
- 3. Colocar o ovo no refogado, mexer e deixar fritar;
- 4. Acrescentar o flocão misturar e finalizar com cebolinha;
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 PESO DA PORÇÃO (g): 109 g TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE S | SARDINHA COM CEB | OLA                   |        |             |      |                | СОМ     | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |      |
|---------------------------------|------------------|-----------------------|--------|-------------|------|----------------|---------|--------------|---------|------|
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE       | MEDIDA CASEIRA        | PB (g) | PL (g)      | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО  |
|                                 | (g)              |                       |        |             |      | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)  |
| Sardinha                        | 50,00            | 2 unidades            | 50,00  | 50,00       | 1,00 | *              | 142,49  | 7,97         | 12,02   | 0,00 |
| Ovo                             | 50,00            | 1 unidade             | 50,00  | 45,05       | 1,11 | *              | 64,46   | 5,87         | 4,01    | 0,74 |
| Cheiro verde                    | 5,00             | 1 colher de sopa      | 5,00   | 4,31        | 1,16 | *              | 1,47    | 0,12         | 0,02    | 0,25 |
| Sal                             | 1,00             | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00        | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00         | 0,00    | 0,00 |
| Óleo                            | 1,00             | 1 colher de chá       | 1,00   | 1,00        | 1,00 | *              | 8,84    | 0,00         | 1,00    | 0,00 |
| Alho                            | 1,00             | 1/3 de dente de alho  | 1,00   | 0,92        | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06         | 0,00    | 0,22 |
| Cebola                          | 5,00             | ½ colher de sopa      | 5,00   | 3,50        | 1,43 | *              | 1,38    | 0,06         | 0,00    | 0,31 |
| Colorau                         | 1,00             | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00        | 1,00 | *              | 0,15    | 0,00         | 0,00    | 0,03 |
| Pimenta de cheiro               | 5,00             | ½ unidade             | 5,00   | 4,17        | 1,20 | *              | 1,13    | 0,09         | 0,01    | 0,20 |
| Pimentão                        | 5,00             | ½ colher de sopa      | 5,00   | 3,85        | 1,30 | *              | 0,82    | 0,04         | 0,01    | 0,19 |
| Limão                           | 5,00             | 1 colher de chá       | 5,00   | 2,38        | 2,10 | *              | 0,76    | 0,02         | 0,00    | 0,26 |
| Tomate                          | 5,00             | 1/6 de colher de sopa | 5,00   | 4,27        | 1,17 | *              | 0,66    | 0,05         | 0,01    | 0,13 |
|                                 |                  |                       | TO.    | TAL EM 100g |      |                | 303,89  | 20,59        | 22,15   | 4,66 |

### MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar os ovos e reservar;
- 2. Colocar numa frigideira o óleo e os temperos higienizados e picados;
- 3. Acrescentar a sardinha, os ovos e mexer, finalizar com cheiro verde;
- 2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 PESO DA PORÇÃO (g): 134 g TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE | MILHO COM COCO |                    |        |        |       |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |       |
|-------------------------------|----------------|--------------------|--------|--------|-------|----------------|------------------------|------|------|-------|
| INGREDIENTE                   | QUANTIDADE     | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g) | FC    | CUSTO UNITÁRIO | Energia                | PTN  | LPD  | СНО   |
|                               | (g)            |                    |        |        |       | R\$            | (Kcal)                 | (g)  | (g)  | (g)   |
| Milho Branco                  | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00  | 50,00  | 1,00  | *              | 80,07                  | 1,66 | 3,59 | 12,56 |
| Açúcar                        | 10,00          | ½ colher de sopa   | 10,00  | 10,00  | 1,00  | *              | 38,66                  | 0,03 | 0,00 | 9,95  |
| Leite integral pó             | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00  | 20,00  | 1,00  | *              | 99,33                  | 5,08 | 5,38 | 7,84  |
| Coco seco ralado              | 15,00          | 3 colheres de sopa | 15,00  | 15,00  | 1,00  | *              | 99,00                  | 1,03 | 9,68 | 3,66  |
|                               |                |                    | 317.06 | 7.81   | 18.65 | 34.01          |                        |      |      |       |

### MODO DE PREPARO:

- 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;
- 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;
- 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; servir morno conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO (g): 95 g TEMPO DE PREPARO: 30 min





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MI | X DE FRUTA COM AVEIA (BAN | ANA, MELANCIA, MAMÃO | E AVEIA) |                |         |       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |      |
|------------------------|---------------------------|----------------------|----------|----------------|---------|-------|------------------------|------|------|------|
| INGREDIENTE            | QUANTIDADE                | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN   | LPD                    | СНО  |      |      |
|                        | (g)                       |                      |          |                |         | R\$   | (Kcal)                 | (g)  | (g)  | (g)  |
| Banana                 | 45,00                     | 2 colheres de sopa   | 45,00    | 27,11          | 1,66    | *     | 30,46                  | 0,40 | 0,06 | 7,95 |
| Mamão                  | 45,00                     | 2 colheres de sopa   | 45,00    | 22,84          | 1,97    | *     | 10,36                  | 0,19 | 0,03 | 2,64 |
| Melancia               | 45,00                     | 2 colheres de sopa   | 45,00    | 29,03          | 1,55    | *     | 9,47                   | 0,26 | 0,00 | 2,36 |
| Aveia                  | 5,00                      | 1 colher de sopa     | 5,00     | 5,00           | 1,00    | *     | 19,69                  | 0,70 | 0,42 | 3,33 |
|                        |                           |                      | 109.49   | 2.68           | 0.96    | 24.62 |                        |      |      |      |

### MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar as frutas cortar em cubos;
- 2. colocar por cima a aveia;
- 3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 PESO DA PORÇÃO (g): 140 g TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO

MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO |            |                |        |        |     |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |       |
|-------------------------|------------|----------------|--------|--------|-----|----------------|------------------------|------|------|-------|
| INGREDIENTE             | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC  | CUSTO UNITÁRIO | Energia                | PTN  | LPD  | СНО   |
|                         | (g)        |                |        |        |     | R\$            | (Kcal)                 | (g)  | (g)  | (g)   |
| Pão                     | 50,0       | 1 unidade      | 50,0   | 50,0   | 1,0 | *              | 149,91                 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
|                         |            | TOTAL EM 100 G |        |        |     |                | 299,81                 | 7,95 | 3,10 | 58,65 |

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 50 g RENDIMENTO (g): 15 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRU | A (Acelga, alface e t | omate)           |       |       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   FC |     |        |      |      |      |
|--------------------------------|-----------------------|------------------|-------|-------|-----------------------------|-----|--------|------|------|------|
| INGREDIENTE                    |                       |                  |       |       |                             |     |        |      |      |      |
|                                | (g)                   |                  |       |       |                             | R\$ | (Kcal) | (g)  | (g)  | (g)  |
| Acelga                         | 25,00                 | 1 colher de sopa | 25,00 | 17,86 | 1,40                        | *   | 3,74   | 0,26 | 0,02 | 0,83 |
| Alface                         | 25,00                 | 1 colher de sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31                        | *   | 2,64   | 0,32 | 0,02 | 0,46 |
| 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        |                  |       |       |                             |     |        |      |      | 3,36 |

### MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100,00 RENDIMENTO (g): 80 g RENDIMENTO (g): 30 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRU | A (pepino e tomate |                  |        |        |      |                | СОМ     | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |      |
|--------------------------------|--------------------|------------------|--------|--------|------|----------------|---------|--------------|---------|------|
| INGREDIENTE                    | QUANTIDADE         | MEDIDA CASEIRA   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО  |
|                                | (g)                |                  |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)  |
| Pepino                         | 20,00              | 1 colher de sopa | 20,00  | 14,60  | 1,37 | *              | 1,39    | 0,13         | 0,00    | 0,30 |
| Tomate                         | 30,00              | 1 colher de sopa | 30,00  | 25,64  | 1,17 | *              | 3,93    | 0,28         | 0,04    | 0,80 |
|                                |                    | TOTAL FM 100 G   |        |        |      |                | 9.26    | 0.69         | 0.09    | 1 91 |

### MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100,00 RENDIMENTO (g): 50 g RENDIMENTO (g): 30 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SA | PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino e tomate)           NTE         QUANTIDADE (g)         MEDIDA CASEIRA (p)         PB (g)         PL (g)         FC         CUSTO           20,00         1 colher de sopa         20,00         14,60         1,37 |                  |        |        |      |                       |                   | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |            |            |  |
|------------------------|--|------------------|--------|--------|------|-----------------------|-------------------|------------------------|------------|------------|--|
| INGREDIENTE            |  | MEDIDA CASEIRA   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal) | PTN<br>(g)             | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |  |
| Pepino                 | 20,00  | 1 colher de sopa | 20,00  | 14,60  | 1,37 | *                     | 1,39              | 0,13                   | 0,00       | 0,30       |  |
| Tomate                 | 30,00  | 1 colher de sopa | 30,00  | 25,64  | 1,17 | *                     | 3,93              | 0,28                   | 0,04       | 0,80       |  |
|                        |  |                  |        |        |      |                       |                   |                        |            |            |  |
|                        |  |                  | 9,26   | 0,69   | 0,09 | 1,91                  |                   |                        |            |            |  |

### MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 50 g RENDIMENTO (g): 30 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FALYA FTÁBIA: 16 A 18 anos

|                                |                    | FAIXA ETARIA:                | 16 A 18 anos  |          |      |                |         |              |         |       |
|--------------------------------|--------------------|------------------------------|---------------|----------|------|----------------|---------|--------------|---------|-------|
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA COLOR | IDA (Frango, macar | rão, vinagreira, batata doce | , beringela e | abóbora) |      |                | СОМ     | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |       |
| INGREDIENTE                    | QUANTIDADE         | MEDIDA CASEIRA               | PB (g)        | PL (g)   | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО   |
|                                | (g)                |                              |               |          |      | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)   |
| Frango (peito)                 | 40,00              | 2 colheres de sopa           | 40,00         | 28,78    | 1,39 | *              | 43,01   | 5,98         | 1,94    | 0,00  |
| Macarrão                       | 20,00              | 1 colher de sopa             | 20,00         | 20,00    | 1,00 | *              | 74,11   | 2,06         | 0,39    | 15,32 |
| Vinagreira                     | 10,00              | ½ colher de sopa             | 10,00         | 6,67     | 1,50 | *              | 1,73    | 0,14         | 0,02    | 0,33  |
| Batata doce                    | 20,00              | ½ colher de sopa             | 20,00         | 16,53    | 1,21 | *              | 19,54   | 0,21         | 0,02    | 4,66  |
| Berinjela                      | 25,00              | 1 colher sopa                | 25,00         | 22,94    | 1,09 | *              | 4,50    | 0,28         | 0,02    | 1,02  |
| Abóbora                        | 25,00              | 1 colher de sopa             | 25,00         | 18,25    | 1,37 | *              | 7,30    | 0,32         | 0,10    | 1,13  |
| Alho                           | 1,00               | 1/3 de dente de alho         | 1,00          | 0,92     | 1,09 | *              | 1,04    | 0,06         | 0,00    | 0,22  |
| Cebola                         | 5,00               | ½ colher de sopa             | 5,00          | 3,50     | 1,43 | *              | 1,38    | 0,06         | 0,00    | 0,31  |
| Cheiro verde                   | 5,00               | 1 colher de sopa             | 5,00          | 4,31     | 1,16 | *              | 1,47    | 0,12         | 0,02    | 0,25  |
| Sal                            | 1,00               | 1/8 de colher de sopa        | 1,00          | 1,00     | 1,00 | *              | 0,00    | 0,00         | 0,00    | 0,00  |
| Tomate                         | 5,00               | 1/8 de colher de sopa        | 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              | 5,00               | ½ unidade                    | 5,00          | 4,17     | 1,20 | *              | 1,13    | 0,09         | 0,01    | 0,20  |
| Colorau                        | 1,00               | 1/8 de colher de sopa        | 1,00          | 1,00     | 1,00 | *              | 0,15    | 0,00         | 0,00    | 0,03  |
| Pimentão                       | 5,00               | ½ colher de sopa             | 5,00          | 3,85     | 1,30 | *              | 0,82    | 0,04         | 0,01    | 0,19  |
| Limão                          | 5,00               | 1 colher de chá              | 5,00          | 2,38     | 2,10 | *              | 0,76    | 0,02         | 0,00    | 0,26  |
| Óleo                           | 1,00               | 1 colher de chá              | 1,00          | 1,00     | 1,00 | *              | 8,84    | 0,00         | 1,00    | 0,00  |
|                                | <u> </u>           | TOTAL EM 100 G               |               |          |      | <u> </u>       | 290,01  | 12,89        | 5,17    | 48,14 |

- 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
- 2.Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- 3.Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 15 minutos na panela de pressão;
- 4. Acrescentar os legumes e o macarrão, deixar cozinhar até ficar macio;
- 5. Finalizar com cheiro verde;
- 6. Servir conforme o cardápio.

| RENDIMENTO (g): 100,00 | RENDIMENTO (g): 175 g | RENDIMENTO (g): 1hora 20 minutos |
|------------------------|-----------------------|----------------------------------|





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACE | ROLA       |                    |        |        |       |                | COMI    | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |       |
|---------------------------------|------------|--------------------|--------|--------|-------|----------------|---------|--------------|---------|-------|
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g) | FC    | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО   |
|                                 | (g)        |                    |        |        |       | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)   |
| Polpa Acerola                   | 100,00     | 2 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 |
|                                 |            | 82,71              | 0,55   | 0,00   | 21,21 |                |         |              |         |       |

### MODO DE PREPARO:

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

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





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJ | Á          |                    |        |        |      |                | COM     | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |       |
|---------------------------------|------------|--------------------|--------|--------|------|----------------|---------|--------------|---------|-------|
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО   |
|                                 | (g)        |                    |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)   |
| Polpa cajá                      | 100,00     | 2 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 100 G     |        |        |      |                | 82,71   | 0,55         | 0,00    | 21,21 |

### MODO DE PREPARO:

- 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
- 2. Bater no liquidificador com água e açúcar;

Servir conforme o cardápio.

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





Elaborado pelas Nutricionistas:





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJ | U          |                    |        |        |      |                | СОМ     | POSIÇÃO NUTR | ICIONAL |       |
|---------------------------------|------------|--------------------|--------|--------|------|----------------|---------|--------------|---------|-------|
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN          | LPD     | СНО   |
|                                 | (g)        |                    |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)          | (g)     | (g)   |
| Polpa de caju                   | 100,00     | 2 Colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | *              | 18,28   | 0,24         | 0,08    | 4,68  |
| Açúcar                          | 20,00      | 1 Colheres de sopa | 20,00  | 20,00  | 1,00 | *              | 38,68   | 0,03         | 0,00    | 9,96  |
|                                 |            | TOTAL EM 100 G     |        |        |      |                | 94,95   | 0,45         | 0,13    | 24,39 |

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

| RENDIMENTO (g): 100 g | PESO DA PORÇÃO (g): 120 g | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA |            |                    |        |        |      |                |         | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |       |  |
|------------------------------------|------------|--------------------|--------|--------|------|----------------|---------|------------------------|------|-------|--|
| INGREDIENTE                        | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN                    | LPD  | СНО   |  |
|                                    | (g)        |                    |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)                    | (g)  | (g)   |  |
| Polpa de goiaba                    | 100,00     | 2 Colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | *              | 27,08   | 0,54                   | 0,22 | 6,50  |  |
| Açúcar                             | 20,00      | 1 Colher de sopa   | 20,00  | 20,00  | 1,00 | *              | 38,68   | 0,03                   | 0,00 | 9,96  |  |
| TOTAL EM 100 G                     |            |                    |        |        |      |                | 109.62  | 0.96                   | 0.37 | 27.44 |  |

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

| RENDIMENTO (g): 100 g | PESO DA PORCÃO (g): 120 g | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA |            |                    |        |        |      |                |         | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |       |  |
|-----------------------------------|------------|--------------------|--------|--------|------|----------------|---------|------------------------|------|-------|--|
| INGREDIENTE                       | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN                    | LPD  | СНО   |  |
|                                   | (g)        |                    |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)                    | (g)  | (g)   |  |
| Polpa de manga                    | 100,00     | 2 Colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | *              | 48,31   | 0,38                   | 0,23 | 12,52 |  |
| 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     |        |        |      |                | 104.68  | 0.37                   | 0.20 | 27.02 |  |

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

| RENDIMENTO (g): 100 g | PESO DA PORÇÃO (g): 120 g | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ |            |                    |        |        |      |                |         | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |       |  |
|--------------------------------------|------------|--------------------|--------|--------|------|----------------|---------|------------------------|------|-------|--|
| INGREDIENTE                          | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN                    | LPD  | СНО   |  |
|                                      | (g)        |                    |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)                    | (g)  | (g)   |  |
| Polpa de Maracujá                    | 100,00     | 2 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | *              | 19,38   | 0,41                   | 0,09 | 4,80  |  |
| Açúcar                               | 20,00      | 1 colher de sopa   | 20,00  | 20,00  | 1,00 | *              | 38,66   | 0,03                   | 0,00 | 9,95  |  |
| 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 com água e açúcar;
- 3. Servir conforme o cardápio.

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





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA |            |                |        |        |      |                |         | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |  |
|-------------------------------|------------|----------------|--------|--------|------|----------------|---------|------------------------|------|------|--|
| INGREDIENTE                   | QUANTIDADE | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN                    | LPD  | СНО  |  |
|                               | (g)        |                |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)                    | (g)  | (g)  |  |
| Tangerina                     | 100,00     | 1 unidade      | 100,00 | 66,67  | 1,50 | *              | 25,22   | 0,57                   | 0,05 | 6,41 |  |
| TOTAL EM 100 G                |            |                |        |        |      |                | 37,83   | 0,85                   | 0,07 | 9,61 |  |

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g PESO DA PORÇÃO (g): 100 g TEMPO DE PREPARO: 15 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DI | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |                        |        |        |      |                |         |       |       |       |
|---------------------------------|------------------------|------------------------|--------|--------|------|----------------|---------|-------|-------|-------|
| INGREDIENTE                     | QUANTIDADE             | MEDIDA CASEIRA         | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO | Energia | PTN   | LPD   | СНО   |
|                                 | (g)                    |                        |        |        |      | R\$            | (Kcal)  | (g)   | (g)   | (g)   |
| Abacate                         | 45,00                  | 1 Colher de sopa cheia | 45,00  | 30,00  | 1,50 | *              | 28,85   | 0,37  | 2,52  | 1,81  |
| Açúcar                          | 10,00                  | ½ Colher de sopa       | 10,00  | 10,00  | 1,00 | *              | 38,66   | 0,03  | 0,00  | 9,95  |
| Leite integral pó               | 20,00                  | 1 Colher de sopa       | 20,00  | 20,00  | 1,00 | *              | 99,33   | 5,08  | 5,38  | 7,84  |
| TOTAL EM 100 G                  |                        |                        |        |        |      |                |         | 10,60 | 13,28 | 37,39 |

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

| DENIDIRATIVE (-) 400 - | DECO DA DODOÃO (-) TE    | TELADO DE DEEDADO CONTRACTOR |
|------------------------|--------------------------|------------------------------|
| RENDIMENTO (g): 100 g  | PESO DA PORÇÃO (g): 75 g | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |