

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO D ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024



Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

MARLILDE MENDONÇA DE ABREU

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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. Iogurte de fruta
21. Laranja
22. Leite
23. Maçã
24. Macarronada com legumes (macarrão, carne em tiras, abobrinha, cheiro verde e manjeriço)
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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DE BRANCO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | ½ xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 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 | | | | | | | 448,06 | 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 PORÇÃO: 95 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | ½ xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Cenoura | 25,0 | 1 colheres de sopa | 20,0 | 18,52 | 1,16 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARANHENSE (Arroz branco, carne em cubos, vinagreira, abóbora e quiabo) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | 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 | | | | | | | 297,94 | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ SUPREMO (Arroz branco, João gomes, abóbora e vagem) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "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 feijão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | ½ xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Feijão | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Banana | 86,00 | 1 unidade média | 86,00 | 58,90 | 1,46 | * | 57,87 | 0,75 | 0,04 | 15,29 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | | 98,25 | 1,27 | 0,07 | 25,96 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 86 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE À GREGA (Carne bovina, pimentão, repolho e cheiro verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito salgado | 30,00 | 6 unidades médias | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 132,85 | 2,42 | 3,59 | 22,57 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 432,00 | 10,10 | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| 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 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Café | 10,00 | ½ colher l 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 | | | | | | | 129,62 | 0,19 | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE MOÍDA, FARINHA BRANCA, COUVE, CHUCHU E CENOURA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,42 | 1,18 | * | 54,41 | 6,77 | 2,82 | 0,00 |
| 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLINHA E COUVE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,42 | 1,18 | * | 54,41 | 6,77 | 2,82 | 0,00 |
| 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 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 | | | | | | | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE EM TIRAS COM CEBOLA E VAGEM | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 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 | | | | | | | 161,28 | 19,01 | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE SUÍNA COM CEBOLINHA E COUVE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (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 | | | | | | | 379,35 | 8,91 | 4,89 | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DO MAR (Farinha amarela, sardinha e cebola) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (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 | | | | | | | 278,26 | 4,70 | 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. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 109 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|--------|--------|------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA TROPICAL (Farinha branca, carne moída, banana e cheiro verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| 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 | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "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 (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ Colher de servir | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 |
| Frango (peito) | 35,00 | 1 ½ Colher de sopa | 35,00 | 25,18 | 1,39 | * | 37,64 | 5,23 | 1,70 | 0,00 |
| 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| iogurte de fruta | 180,00 | 1 unidade | 160,00 | 160,00 | 1,00 | * | 157,90 | 5,54 | 5,55 | 23,39 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 157,90 | 3,46 | 3,47 | 14,62 |
| MODO DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 180 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Laranja | 90,00 | 1 unidade | 90,00 | 81,08 | 1,11 | * | 41,73 | 0,87 | 0,15 | 10,43 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 51,47 | 1,08 | 0,19 | 12,86 |
| MODO DE PREPARO 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 90 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|-------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Maçã | 90,00 | 1 unidade média | 90,00 | 75,00 | 1,20 | * | 41,64 | 0,22 | 0,00 | 11,37 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | | 41,64 | 0,22 | 0,00 | 11,37 |
| MODO DE PREPARO: 1.Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO: 100 g | | | PESO DA PORÇÃO: 90 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "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 verde e manjericão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (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 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 220,56 | 14,94 | 7,12 | 24,30 |
| 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; | | | | | | | | | | |
| 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:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| macaxeira cozida | 90,00 | 2 pedaços médios | 90,00 | 67,16 | 1,34 | * | 101,70 | 0,76 | 0,20 | 24,29 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 151,42 | 1,13 | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Mamão | 120,00 | 1 pedaço médio | 120,00 | 76,92 | 1,56 | * | 30,89 | 0,35 | 0,10 | 8,03 |
| TOTAL | | | | | | | 40,16 | 0,46 | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melancia | 200,00 | 1 Fatia Média | 200,00 | 92,17 | 2,17 | * | 30,05 | 0,81 | 0,00 | 7,50 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 32,61 | 0,88 | 0,00 | 8,14 |
| MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 200 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melão | 90,00 | 1 fatia média | 90,00 | 86,54 | 1,04 | * | 25,42 | 0,59 | 0,00 | 6,51 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 29,37 | 0,68 | 0,00 | 7,53 |
| MODO DE PREPARO: 1.Higienizar 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CUSCUZ (FLOCÃO DE MILHO, OVO E CEBOLINHA) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| 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 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 297,10 | 15,21 | 10,84 | 34,83 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1.Fazer o cuscuzeiro de milho como de costume, deixar esfriar e esfarelar; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar o ovo e reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Num frigideira colocar o óleo deixar aquecer e refogar o alho, cebola, colorau e pimenta de cheiro; | | | | | | | | | | |
| 4. Colocar o ovo no refogado, mexer e deixar fritar; | | | | | | | | | | |
| 5. Acrescentar o flocão misturar e finalizar com cebolinha; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 109 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE SARDINHA COM CEBOLA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Sardinha | 50,00 | 2 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 |
| TOTAL 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "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 (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Milho Branco | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 80,07 | 1,66 | 3,59 | 12,56 |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Leite 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTA COM AVEIA (BANANA, MELANCIA, MAMÃO E AVEIA) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana | 45,00 | 2 colheres de sopa | 45,00 | 27,11 | 1,66 | * | 30,46 | 0,40 | 0,06 | 7,95 |
| Mamão | 45,00 | 2 colheres de sopa | 45,00 | 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 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|-----------------------------|--------|-----|--------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão | 50,0 | 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): 100,00 | | | RENDIMENTO (g): 50 g | | | | RENDIMENTO (g): 15 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Acelga, alface e tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 17,86 | 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 | | | | | | | 16,88 | 1,47 | 0,15 | 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino e tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| 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 EM 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|-----------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (maxixe, tomate, cebola e cebolinha)) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Maxixe | 30,00 | 2 colheres de sopa | 30,00 | 28,57 | 1,05 | * | 3,93 | 0,40 | 0,02 | 0,78 |
| 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 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 28,05 | 0,74 | 2,05 | 2,17 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar os legumes; | | | | | | | | | | |
| 2. Coloca o óleo numa panela e refogar o alho, a cebola, o tomate, o sal e o colorau; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar o maxixe higienizado e cortado em cubos | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar cozinhar até amolecer bem, finalizar com a cebolinha e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | RENDIMENTO (g): 49 g | | | RENDIMENTO (g): 60 minutos | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|--|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA COLORIDA (Frango, macarrão, vinagreira, batata doce, berinjela e abóbora) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| 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 de 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 290,01 | 12,89 | 5,17 | 48,14 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, 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): 1 hora 20 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (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 |
| 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; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa 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:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de caju | 100,00 | 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 |
| 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "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 (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (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 |
| 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "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 (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (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 |
| 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 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "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 (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Polpa de Maracujá | 100,00 | 2 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 19,38 | 0,41 | 0,09 | 4,80 | |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 | |
| 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 | | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tangerina | 100,00 | 1 unidade | 100,00 | 66,67 | 1,50 | * | 25,22 | 0,57 | 0,05 | 6,41 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 37,83 | 0,85 | 0,07 | 9,61 |
| MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 100 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "D" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (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 | | | | | | | 304,82 | 10,60 | 13,28 | 37,39 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 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. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 75 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164