









GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

MARLILDE MENDONÇA DE ABREU

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164





PREPARACÕES

- 1. Arroz baião de dois (arroz, feijão, alho)
- 2. Arroz branco (arroz, alho)
- 3. Arroz com cenoura (arroz, cenoura, alho)
- 4. Arroz com couve (arroz, couve, alho)
- 5. Arroz com macarrão (arroz, macarrão, alho, pimenta de cheiro)
- 6. Arroz com vinagreira (arroz, vinagreira, alho)
- 7. Arroz natureza (arroz, feijão-verde, cebolinha, alho)
- 8. Arroz nutritivo (arroz, carne bovina em cubos, cebolinha, alho, pimenta de cheiro)
- 9. Assado de panela (carne bovina, cebola, pimenta de cheiro)
- 10. Banana
- 11. Batata doce cozida
- 12. Bife bovino de panela (carne bovina, cebola, pimenta de cheiro)
- 13. Biscoito cream cracker
- 14. Biscoito de coco
- 15. Biscoito Maria
- 16. Biscoito salgado
- 17. Bobó de vinagreira e quiabo (vinagreira, quiabo, pimenta de cheiro)
- 18. Bolo de chocolate (farinha de trigo, chocolate em pó, açúcar, leite integral, fermento em pó, manteiga, ovo)
- 19. Bolo de milho (flocão de milho, leite integral, manteiga, ovo, acúcar, fermento em pó, ovo)
- 20. Bolo de trigo (farinha de trigo, açúcar, fermento em pó, leite integral, manteiga, ovo)
- 21. Bolo doce (farinha de trigo, ovo, leite integral, manteiga, banana, aveia, canela)
- 22. Bolo simples (farinha de trigo, acúcar, fermento em pó, leite integral, manteiga, ovo)
- 23. Bolo sensação (farinha de trigo, chocolate em pó, ovo, manteiga, leite integral, fermento em pó, açúcar)
- 24. Café (café, açúcar)
- 25. Caldo de carne bovina moída com feijão (feijão, carne bovina moída, cheiro-verde)
- 26. Caldo de carne bovina moída com macaxeira (carne bovina moída, macaxeira, pimenta de cheiro)
- 27. Caldo de frango com abóbora (farinha branca, frango, abóbora)
- 28. Caldo de ovos com cheiro-verde (ovo, farinha branca, cebolinha, cheiro-verde)
- 29. Caldo nutritivo (carne bovina moída, abóbora, couve)
- 30. Carne bovina cozida com batata inglesa, cenoura e maxixe
- 31. Carne bovina cozida nutritiva (carne bovina, cebolinha, cebola, pimenta de cheiro)
- 32. Carne suína assada (carne suína, cebolinha, pimenta de cheiro)
- 33. Cozidão de carne bovina (carne bovina em cubos, inhame, abóbora, vinagreira, berinjela)
- 34. Cuscuz de arroz (flocão de arroz, sal)
- 35. Cuscuz de milho (flocão de milho, sal)
- 36. Farofa (farinha branca, cebola, manteiga)
- 37. Farofa com cebola (farinha branca, cebola, manteiga)





- 38. Farofa com cenoura (farinha branca, cenoura, alho, manteiga)
- 39. Farofa de carne moída (farinha branca, carne bovina moída, cebolinha)
- 40. Farofa de feijão-verde com ovos (farinha branca, ovos, feijão-verde, cebolinha)
- 41. Farofa de ovos mexidos (farinha branca, ovo, cebolinha)
- 42. Farofa de sardinha com cebolinha (farinha branca, sardinha, cebolinha)
- 43. Feijão (feijão, cebola, alho)
- 44. Feijão com abóbora (feijão, abóbora, alho)
- 45. Feijão com couve (feijão, couve, alho)
- 46. Feijão com vinagreira (feijão, vinagreira, cheiro-verde)
- 47. Feijão preto com maxixe e quiabo (feijão preto, maxixe, quiabo, alho)
- 48. Feijoada de carne bovina (feijão, carne bovina em cubos, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde)
- 49. Frango cozido (coxa, sobrecoxa, quiabo, cebolinha)
- 50. Frango empanado (frango, farinha de trigo, ovo)
- 51. Galinhada com abóbora (frango, abóbora, arroz)
- 52. Galinhada especial (frango, abóbora, cheiro-verde, arroz)
- 53. logurte de fruta
- 54. Isca de frango com milho e cenoura (frango, milho verde, cenoura, pimenta de cheiro)
- 55. Laranja
- 56. Leite
- 57. Leite batido com achocolatado (leite integral, chocolate em pó, açúcar)
- 58. Maçã
- 59. Macarrão (macarrão, alho)
- 60. Macarronada de carne moída com coentro (incluir)
- 61. Macaxeira cozida
- 62. Mamão
- 63. Manteiga
- 64. Melancia
- 65. Melão
- 66. Mingau de aveia vitaminado (leite integral, aveia, açúcar, coco seco)
- 67. Mingau de fubá de milho com coco (fubá de milho, coco seco, leite integral, açúcar)
- 68. Mingau de milho branco com coco ralado (milho branco, leite integral, açúcar, coco seco)
- 69. Mingau de tapioca com coco e canela (tapioca, açúcar, leite integral, coco seco)
- 70. Mix de frutas com aveia (mamão, laranja, banana, aveia)
- 71. Mix de frutas em cubos (banana, mamão, melão)
- 72. Ovos mexidos (ovo, manteiga, sal)
- 73. Pão massa grossa
- 74. Peixe cozido com ovos e batata inglesa (peixe, batata inglesa, ovo, cheiro-verde, pimentão)
- 75. Peixe escabeche (peixe, cheiro-verde, cebola, tomate)
- 76. Peixe frito (peixe, tomate, pimentão)
- 77. Picadinho de carne bovina ao molho (carne bovina em cubos pequenos, vinagreira, cebola, pimenta de cheiro)
- 78. Picadinho de carne bovina com maxixe, quiabo, vinagreira e abóbora (carne bovina em cubos pequenos, maxixe, quiabo, vinagreira, abóbora)





- 79. Pirão (farinha branca, caldo)
- 80. Purê de abóbora (abóbora, leite integral, manteiga)
- 81. Purê de batata inglesa (batata inglesa, leite integral, manteiga)
- 82. Salada (chuchu cozido e cebolinha)
- 83. Salada (tomate picado, chuchu cozido)
- 84. Salada cozida (beterraba, chuchu e acelga picadinha)
- 85. Salada crua (acelga, repolho, tomate)
- 86. Salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)
- 87. Salada crua (alface, pepino, tomate)
- 88. Salada crua (alface, pepino, tomate, cheiro-verde)
- 89. Salada crua (alface, tomate, cebola)
- 90. Salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)
- 91. Salada crua (alface, tomate, pepino, cheiro-verde
- 92. Salada crua (cenoura, beterraba, alface)
- 93. Salada crua (pepino, tomate, cheiro-verde)
- 94. Salada crua (repolho, cheiro-verde, tomate)
- 95. Salada crua (tomate, cenoura)
- 96. Salada cura (repolho, acelga, tomate)
- 97. Salada de cebolinha, cebola, tomate
- 98. Salada de frutas (banana, laranja, melão, mamão, aveia)
- 99. Salada de frutas (melão, mamão, maçã, aveia)
- 100. Salada refogada (abobrinha, tomate, cebolinha)
- 101. Salada refogada (repolho, beterraba)
- 102. Salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)
- 103. Sobrecoxa assada com cebola (sobrecoxa de frango, cebola)
- 104. Suco de acerola
- 105. Suco de cajá
- 106. Suco de caju
- 107. Suco de goiaba
- 108. Suco de graviola
- 109. Suco de manga
- 110. Suco de maracujá
- 111. Tangerina
- 112. Tirinhas de frango com manjericão (Frango em tiras, manjericão, cebola)
- 113. Tirinhas de peixe com cebolinha (peixe em tiras, cebola, cebolinha)
- 114. Vitamina de abacate (abacate, leite integral, açúcar)
- 115. Vitamina de acerola (polpa de acerola, leite integral, açúcar)
- 116. Vitamina de banana e mamão (banana, mamão, leite integral, açúcar)
- 117. Vitamina de cajá (polpa de cajá, leite integral, açúcar)





APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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





ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

mmmmcalculando 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 MA	AÇOS
ALIMENTOS	PESO
Acelga	300g
Alface crespa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g
Manjericão	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado) 15g de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve 1500g de couve ÷ 400 = 3,75 X 2 (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

Exemplo: OVO

Um ovo equivale a 50 gramas 25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos 1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g 2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 dúzias de ovos





HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

- 1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
- 2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;





- 3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
- 4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
- 5. Enxaguar em água corrente;
- 6. Cortar e servir.

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

		174701 E174101 1 E0 G	±0 u05							
NOME DA PREPARAÇÃO: AI	RROZ BAIÃO DE DOIS (arroz, fe	ijão, alho)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	NGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁR							PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	30,00	2 colheres sopas cheia	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
		TOTAL EM 100g					300,63	5,83	3,28	60,18

MODO DE PREPARO:

- 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;
- 2. Escorrer o feijão e reservar;
- 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;
- 4. Acrescentar o feijão e refogar;
- 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;
- 6. Misturar o arroz ao feijão;
- 7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 130,0 g TEMPO DE PREPARO:





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ	BRANCO (arroz, alho)						СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz	90,0	1 colher servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,0	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
		TOTAL EM 100g					368,29	6,86	3,48	74,91

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): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 95,00	TEMPO DE PREPARO: 20 minutos
----------------------	---------------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

	Transcential and the second se										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CON	/I CENOURA (arroz, ce	enoura, alho)					COM	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13	
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	5,00	1 colher sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	5,17	0,19	0,04	0,79	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
		TOTAL EM 100g					275,32	5,30	2,27	56,35	

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 128,00g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio VI – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

		I AIAA EI AMA. 10 u	10 01103							
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM	1 COUVE (arroz, couv	re, alho)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	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
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,49	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
		TOTAL EM 100g	•		•		273,76	5,49	2,31	56,15

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e cortar a couve em tiras;
- 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz;
- 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente;
- 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.
- 5. Servi conforme o cardápio.

The second secon			
RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 101,00	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM	MACADDÃO /orro-	massaumas alba mimamta d	o obojeo)				COM	POSICÃO NUTR	ICIONIAI	
NOIVIE DA PREPARAÇÃO: ARROZ COIVI	IVIACAKKAO (arroz,	macarrao, amo, pimenta d	e cheiro)				COIVI	POSIÇAO NOTK	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
		TOTAL EM 100g					356,81	7,26	3,67	71,69

MODO DE PREPARO:

- 1. Lavar o arroz e reservar;
- 2. Refogar o macarrão com os temperos picados, até que o macarrão doure um pouco;
- 3. Acrescentar o arroz, mexer bem junto com o macarrão e os temperos;
- 4. Acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos em seguida mexa um pouco e desligue o fogo;
- 5. Deixe abafado até a hora de servir;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 135,00 TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM	I VINAGREIRA (arroz	, vinagreira, óleo)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRI								PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz	90,0	½ xicara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,0	1½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
		TOTAL EM 100g					273,75	5,49	2,31	56,14

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;
- 2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;
- 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa:
- 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;
- 5. Deixe cozinhar;
- 6. Servir conforme cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

		FAIXA ETAKIA: 10 a	19 guos							
NOME DA PREPARAÇÃO: ARR	OZ NATUREZA (arroz, feijão-	verde, cebolinha, alho)					CON	IPOSIÇÃO NUTF	RICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão-verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1/6 de colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/8 colher sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
		TOTAL EM 100g					301,01	5,84	3,12	60,61

MODO DE PREPARO:

- 1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar;
- 2. Higienizar a cebolinha, picar e reservar;
- 3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão-verde e deixar cozinhar por mais 10 minutos;
- 4. Colocar a cebolinha por cima do arroz e deixar abafado até a hora de servir;
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 130,30 TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ NUTE	RITIVO (arroz, carne	bovina em cubos, cebolinh		nta de cheiro			COMI	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
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
Carne bovina em cubos	40,00	2 colheres sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,83	7,06	2,07	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
		TOTAL EM 100g					398,80	10,39	4,11	54,38

MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos;
- 2. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;
- 3. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e o colorau;
- 4. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer;
- 5. Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 159,30 TEMPO DE PREPARO: 1h





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETARIA: 16 à 18 anos												
NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE	NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA (carne bovina, cebola, pimenta de cheiro)											
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00		
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31		
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00		
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00		
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22		
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03		
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02		
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55		
		TOTAL EM 100g		•			287,94	37,35	13,93	1,13		

MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços médios e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- 2. Higienizar, descascar e cortar em rodelas a cebola. Reservar;
- 3. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo;
- 4. Retirar os bifes da panela e colocar as cebolas para serem douradas;
- 5. Adicionar novamente os bifes na panela com as cebolas douradas;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos
----------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

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

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 PESO DA PORÇÃO (g): 86,00 TEMPO DE PREPARO: 10 minutos





SECRETARIA	A DE ESTADO DE EDUC	CAÇÃO DO MARANHÃO
		~

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DO	Œ						СОМІ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)			
Batata doce	70,00	1 fatia média	70,00	57,85	1,21	*	68,40	0,73	0,08	16,31			
	TOTAL EM 100g								0,13	28,20			

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e colocar para cozinhar até ficar macia e servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 70g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

FAIXA ETAKIA: 16 a 18 anos												
NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE BOVIN	OME DA PREPARAÇÃO: BIFE BOVINO DE PANELA (carne bovina me bifes, cebola, pimenta de cheiro)											
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	1 - (8)					PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00		
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31		
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00		
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00		
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22		
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03		
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02		
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55		
		TOTAL EM 100g					148,44	19,25	7,18	0,58		

MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- 2. Higienizar, descascar e cortar em rodelas a cebola. Reservar;
- 3. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo;
- 4. Retirar os bifes da panela e colocar as cebolas para serem douradas;
- 5. Adicionar novamente os bifes na panela com as cebolas douradas;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 70g TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO CR	EAM-CRACKER						СОМІ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)			
Biscoito salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61			
	TOTAL EM 100g								14,40	68,70			

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 30g TEMPO DE PREPARO: 10 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE	IOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE COCO								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Biscoito de coco	30,00	4 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57		
	TOTAL EM 100g							8,07	11,97	75,23		

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g TEMPO DE PREPARO: 10 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MA	RIA						COMI	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Biscoito Maria	30,00	4 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57	
	TOTAL EM 100g							8,07	11,97	75,23	

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 30g TEMPO DE PREPARO: 10 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SAI	LGADO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE								PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Biscoito salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
		TOTAL EM 100g		•	•		432,00	10,10	14,40	68,70

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 30g TEMPO DE PREPARO: 10 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

		FAINA ETANIA. 10	10 91102							
NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ D	E VINAGREIRA E QUIABO) (vinagreira, quiabo, cebo	la, pimenta de	cheiro)			COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Vinagreira	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	24,39	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
		TOTAL EM 100g					19,46	1,43	0,23	3,87

MODO DE PREPARO:

- 1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar;
- 2. Higienizar os quiabos e cortar em rodelas;
- 3. Refogar as folhas de vinagreira e os quiabos com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto;
- 4. Mexer e bater as folhas até ficarem macias;
- 5. Cozinhar até amolecer;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 98,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO	ME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO (flocão de milho, leite, manteiga, ovo, açúcar, fermento, ovo)								ICIONAL	IAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО				
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)				
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55				
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95				
Fermento em pó	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20				
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				
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36				
		TOTAL EM 100g					355,37	9,48	14,68	48,82				

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 105,00 TEMPO DE PREPARO: 1h30





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO	ME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO (farinha de trigo, açúcar, fermento, leite, manteiga, ovo)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Farinha de trigo	40,00	4 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04		
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95		
Fermento em pó	5,00	1 ½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20		
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		
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36		
		TOTAL EM 100g					358,10	10,49	14,47	47,35		

MODO DE PREPARO:

- 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;
- 2. Bater a farinha de trigo, açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea;
- 3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto;
- 4. Aquecer o forno de 180°;
- 5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura;
- 6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito;
- 7. Esperar esfriar e desenformar;
- 8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 105,00 TEMPO DE PREPARO: 1h30





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO	ME DA PREPARAÇÃO: BOLO SIMPLES (farinha de trigo, açúcar, fermento, leite, manteiga, ovo)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Farinha de trigo	40,00	4 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04		
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95		
Fermento em pó	5,00	1 ½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20		
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		
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36		
		TOTAL EM 100g					358,10	10,49	14,47	47,35		

MODO DE PREPARO:

- 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;
- 2. Bater a farinha de trigo, açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea;
- 3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto;
- 4. Aquecer o forno de 180°;
- 5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura;
- 6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito;
- 7. Esperar esfriar e desenformar;
- 8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 105,00 TEMPO DE PREPARO: 1h30





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO SENS	AÇÃO (farinha de trig	o, chocolate em pó, ovo, m	anteiga, leite	, fermento, a	çúcar)		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Farinha de trigo	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93	
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	25,00	1,00	*	35,78	3,26	2,23	0,41	
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92	
Manteiga	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Chocolate em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	43,71	0,34	0,43	10,26	
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20	
		TOTAL EM 100g									

MODO DE PREPARO:

- 1. Liquidificar a farinha de trigo, açúcar, ovo, leite e manteiga;
- 2. Colocar a mistura num recipiente e acrescentar o chocolate granulado;
- 3. Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180°;
- **4.** Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito.
- 5. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 125,00 TEMPO DE PREPARO: 1h





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ (café, a	çúcar)						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	(6)									СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Café	10,00	½ Colher 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 100g								0,13	33,52

MODO DE PREPARO:

- 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;
- 2. Coar, acrescentar o leite;
- 3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO: 30g TEMPO DE PREPARO: 20 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE O	CARNE BOVINA MOÍD	A COM FEIJÃO (feijão, carn	e bovina moí	da, cheiro-ve	rde, couve)		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Feijão	20,00	1 colher sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,40	2,94	0,18	9,01
Carne bovina	30,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,61	5,29	1,55	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Couve	10,00	½ colher sopa	10,00	6,60	1,50	*	1,79	0,19	0,04	0,29
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
	TOTAL EM 100g									16,39

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e cortar em tirinhas a couve;
- 2. Cozinhar o feijão como de costume e bater no liquidificador e reservar;
- 3. Descongelar a carne bovina, temperar e reservar;
- 4. Colocar em uma panela o óleo, o restante dos temperos, a carne, refogue bem e deixe cozinhar;
- 5. Depois de cozida, desfiar e acrescentar o feijão batido, a couve e deixe cozinhar;
- 6. Finalizar com cheiro verde
- 7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 78g TEMPO DE PREPARO: 1h 20





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETARIA: 10 d 16 dillos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE	CARNE BOVINA MOÍD	A COM MACAXEIRA (carne	bovina moíd	a, macaxeira,	pimenta de	cheiro)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,18	*	114,64	14,26	5,95	0,00	
Macaxeira	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54	
Salsa	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
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	
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11	
	TOTAL EM 100g									10,01	

MODO DE PREPARO:

- 1. Lavar, descascar e cortar a macaxeira. Reservar;
- 2. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;
- 3. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne, deixar refogar bem, deixe cozinhar;
- 4. Acrescentar a macaxeira liquidificada, deixar ferver;
- 5. Finalizar com a salsa picadinha;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 128g TEMPO DE PREPARO: 1h





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

TAINA LIANA. 10 d 10 dilus										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FR	ANGO COM ABÓBO	RA (farinha branca, frango,	abóbora)				COM	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	45,00	1 ½ colher sopa	45,00	32,37	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Abóbora	10,00	½ colher sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
	TOTAL EM 100g									16,70

MODO DE PREPARO:

- 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar;
- 2. Descongelar adequadamente e cortar o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- 3. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos, depois de cozido desfiar e reservar;
- 4. Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso;
- 5. Acrescentar o frango desfiado e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;
- 6. Acrescentar um pouco de farinha branca e cozinhar um pouco mais;
- 7. Salpicar a cebolinha higienizada no caldo;
- 8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 121g TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OV	NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CHEIRO-VERDE (ovo, farinha branca, cebolinha, cheiro-verde) COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	CHO	
	(g)	4 11 1	44.00	20.20	4.40	R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	т	56,22	5,12	3,50	0,64	
Farinha branca	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58	
Cebolinha	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Cheiro verde	5,0	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
	TOTAL EM 100g									22,32	

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
- 2. Refogar o alho, cebola, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;
- 3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;
- 4. Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal;
- 5. Deixar cozinhar;
- **6.** Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 101,00 TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAINA EI ANIA: 10 d 16 dIIOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO NUTRITIVO (carne bovina moída, abóbora, couve))							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,27	1,12	*	72,75	10,35	3,17	0,00
Abóbora	10,00	½ colher sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Couve	10,00	½ colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	3,08	0,13	0,04	0,48
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							123,57	12,24	7,10	2,09

MODO DE PREPARO:

- 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar;
- 2. Lavar, higienizar e cortar a couve. Reservar;
- 3. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- 4. Refogar e cozinhar a carne moída com os demais temperos;
- 5. Bater a abóbora cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne moída até formar um caldo grosso;
- 6. Acrescentar a abóbora batida no liquidificador na carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;
- 7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo;
- 8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 108,30 TEMPO DE PREPARO: 1h





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVI	OME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA (carne bovina, batata inglesa, cenoura, maxixe) COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
INGREDIENTE							Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne bovina em cubos	40,00	2 colheres sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,83	7,06	2,07	0,00	
Batata inglesa	20,00	1 colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98	
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
		TOTAL EM 100g					78,85	6,42	3,98	4,26	

MODO DE PREPARO:

- 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa. Reservar;
- 2. Lavar e cortar em cubos o maxixe e a cenoura. Reservar;
- 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- 4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;
- 5. Acrescentar a batata inglesa, a cenoura e o maxixe e deixar cozinhar até que fiquem macios;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 151,00 TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA FTÁRIA: 16 a 18 anos

	FAIXA ETARIA: 10 d 10 d 100 d										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVII	NA COZIDA NUTRITI	VA (carne bovina desfiada,	cebolinha, ce	bola, piment	a de cheiro)		СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00	
Maxixe	15,00	1 colher se sopa	15,00	14,15	1,06	*	1,95	0,20	0,01	0,39	
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04	
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,52	1,08	*	7,41	0,32	0,10	1,15	
Vinagreira	20,00	1 ½ galho	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65	
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente 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	
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	60,00	50,85	1,18	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
		TOTAL EM 100g					90,28	8,81	4,65	3,32	

MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- 2. Refogar a carne, a cebola, a pimenta de cheiro, o tomate numa panela aquecida com óleo e deixar cozinhar até ficar macia;
- 3. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até amolecer, finalizar com o cheiro verde;
- 4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 165g TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

		TAINA LIANIA. 10 a	10 01103								
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA (carne suína, cebola, pimenta de cheiro, alho)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
		TOTAL EM 100g					172,89	20,08	9,36	0,83	

MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;
- 2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo;
- 3. Fritar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodelas até dourar;
- 4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 208,00 TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

		FAIXA ETAKIA: 10 a	TO 91102							
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE	CARNE BOVINA (ca	rne bovina em cubos, inham	ie, abóbora, v	vinagreira, be	rinjela)		COM	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Inhame	40,00	4 colheres de sopa	40,00	29,41	1,36	*	28,44	0,60	0,06	6,83
Berinjela	25,00	1 colher sopa	25,00	22,94	1,09	*	4,50	0,28	0,02	1,02
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,52	1,08	*	7,41	0,32	0,10	1,15
Vinagreira	20,00	1 ½ galho	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente 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
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	60,00	50,85	1,18	*	0,88	0,07	0,01	0,15
		TOTAL EM 100g					113,89	11,57	6,22	2,98

MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- 2. Higienizar os legumes, descascar e cortar em pedaços pequenos. Reservar;
- 3. Refogar a carne, a cebola, a pimenta de cheiro, o tomate numa panela aquecida com óleo e deixar cozinhar até ficar macia;
- 4. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até amolecer, finalizar com o a vinagreira e deixar cozinhar mais 3 minutos;
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 165g TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ (flocão de arroz, sal)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO En							Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Flocão de arroz	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	145,80	6,39	8,69	16,02	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							145,80	6,39	8,69	16,02	

- 1. Hidratar os flocos de arroz e acrescentar o sal;
- 2. Em uma cuscuzeira com água, depositar os flocos e deixar cozinhar até que fique macio;
- 3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 41,00	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos
----------------------	---------------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, sal)								POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g								7,04	1,86	76,95

- 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;
- 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;
- 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar;
- 4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 41,00	TEMPO DE PREPARO: 20 minutos
----------------------	---------------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA (farinha branca, cebola, manteiga)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
	TOTAL EM 100g								13,55	67,79	

- 1. Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;
- 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
- 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
- 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;
- 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
- 6. Cuidado para não queimar;
- 7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 55g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	
---	--





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CEBOLA (farinha branca, cebola, manteiga)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g								1,19	13,55	67,79	

- 1. Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;
- 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
- 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
- 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;
- 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
- 6. Cuidado para não queimar;
- 7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 55g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	
---	--





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

17404 E1740 1 20 4 20 4105											
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROF	A DE COM CENOURA (fari	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
INGREDIENTE	REDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRI								LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
Cenoura	15,00	1 colher sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
		291,65	1,24	5,13	59,98						

- 1. Lavar, higienizar e ralar a cenoura. Reservar;
- 2. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola, o alho, em seguida colocar a cenoura ralada;
- 3. Mexer bem e após acrescentar aos poucos a farinha, mexa bem até que fique dourada e torrada;
- 4. Cuidado para não queimar;
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 65,00	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

TAIAA ETAMA. 10 d 10 dilos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE	CARNE MOÍDA (farin	ha branca, carne bovina me	oída, cebolinh	na)			COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,27	1,12	*	72,75	10,35	3,17	0,00	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11	
	232,60	10,32	5,89	34,02							

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
- 2. Descongelar a carne moída adequadamente, temperar com alho, colorau, pimenta de cheiro e sal;
- 3. Refogar a cebola com óleo, em seguida acrescentar a carne moída e continuar refogando;
- 4. Deixe cozinhar com o próprio caldo que for se formando da carne até q fique macia e quase nada de caldo;
- 5. Adicionar a farinha branca e mexa bem até a farinha ficar torrada;
- **6.** Em seguida, salpicar a cebolinha sobre a farofa;
- 7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 118,30 TEMPO DE PREPARO: 1h





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA D	NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO-VERDE COM OVOS (farinha branca, ovos, feijão-verde, cebolinha) COMPOSIÇÃO NUTRICION											
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 sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16		
Ovo	44, 00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64		
Feijão verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,20	0,55	0,55	3,55		
Cebolinha	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07		
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12		
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31		
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11		
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02		
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26		
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03		
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00		
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00		
Alho	1,00	1/3 colher alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22		
		211,58	5,53	5,99	33,62							

- 1. Lavar e cortar a cebolinha. Reservar;
- 2. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
- 3. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;
- 4. Selecionar o feijão verde;
- 5. Em uma panela refogar os temperos e colocar o feijão verde, colocar água até cobrir o feijão verde e deixe cozinhar, até ficar ao dente. Reservar;
- 6. Aquecer o óleo, coloque os ovos, quando estiver quase pronto adicione a farinha e mexa para não queimar;
- 7. Em seguida adicione o feijão e a cebolinha, mexa até virar uma mistura homogênea;
- 8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 74,30	TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE C	OVOS MEXIDOS (fari		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
	284,71	5,05	7,11	49,97						

MODO DE PREPARO:

- 1. Lavar, higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;
- 2. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
- 3. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;
- 4. Em uma panela aquecida com óleo dourar a cebola;
- 5. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos;
- 6. Em seguida acrescente a farinha e mexa para não queimar, colocar o sal;
- 7. Acrescentar a cebolinha picada;
- 8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 76,30 TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

	1740/4 E1740/4 20 d 10 d 100										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAI	ROFA DE SARDINHA COM CEB	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
INGREDIENTE	INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNIT						Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
Sardinha	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	71,25	3,98	6,01	0,00	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Óleo	3,00	½ colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
	•	314,09	5,89	11,66	46,14						

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las e escorrer óleo. Reservar;
- 2. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
- 3. Refogar a cebola, o tomate no óleo e acrescentar a sardinha, deixar cozinhar um pouco;
- 4. Acrescentar aos poucos a farinha peneirada, mexendo para não queimar;
- 5. Finalizar com a cebolinha picada;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 81,30g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO (f	eijão, cebola, alho)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 colher alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
		331,98	16,31	8,10	50,32					

- 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
- 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
- 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
- 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão;
- 5. Servir conforme o cardápio.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

TAINA LIAMA. 10 d 10 dilos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM	Л ABÓBORA (feijão, a	bóbora, pimenta de cheiro)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIR			PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Feijão	35,00	2 Colheres de sopa	35,00	33,98	1,03	*	25,79	1,55	0,47	3,98	
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34	
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	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
		102,30	3,38	5,62	9,73						

MODO DE PREPARO:

- 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
- 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;
- 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
- 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
- 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;
- 6. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora;
- 7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 88g TEMPO DE PREPARO: 2h





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAINA CIANIA. 10 d 10 dilus											
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM	1 COUVE (feijão, couv	re, alho)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Feijão	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	5,00	1/6colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
	102,30	3,38	5,62	9,73							

MODO DE PREPARO:

- 1. Lavar e cortar a couve. Reservar;
- 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
- 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
- 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
- 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão, em seguida acrescentar a couve e deixar mais 5 minutos;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 56,6 TEMPO DE PREPARO: 60 min





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM	VINAGREIRA (feijão		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
	TOTAL EM 100g									35,22

MODO DE PREPARO:

- 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
- 2. Higienizar e picar as folhas de vinagreira;
- 3. Higienizar e picar o cheiro-verde;
- 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal;
- 5. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
- 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;
- 7. Acrescentar as folhas de vinagreira e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer;
- 8. Colocar o cheiro-verde e desligar o fogo;
- 9. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 76,00g TEMPO DE PREPARO: 1h





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO	O COM MAXIXE E QU		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,15	1,06	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
	196,56	9,93	4,64	30,33						

MODO DE PREPARO:

- 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
- 2. Higienizar e cortar em cubos o maxixe e quiabo. Reservar;
- 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
- 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
- 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;
- 6. Acrescentar primeiro o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida o maxixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até o feijão está macio.
- **7.** Servir conforme o cardápio.

PESO DA PORÇÃO (g): 89,00g RENDIMENTO (g): 100g TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

		FAIXA ETARIA: 16 a	a 18 anos							
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOAD	DA DE CARNE BOVINA (fei	jão, carne bovina em cubo	os, batata, ing	lesa, abóbora	, abobrinha,	cheiro-verde,	СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
couve)										
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	35,00	33,98	1,09	*	111,80	6,79	0,43	20,80
Carne bovina em cubos	30,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,61	5,29	1,55	0,00
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Abobrinha	30,00	1 colher sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
	TOTAL EM 100g									16,62

- 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa, a abóbora e a abobrinha. Reservar;
- 2. Higienizar e cortar em tiras a couve. Reservar;
- 3. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
- 4. Descongelar a carne adequadamente, cortar em cubos e temperar com alho, sal, colorau, limão, pimenta de cheiro e pimenta do reino;
- 5. Refogar numa panela de pressão aquecida o óleo, o tomate e a cebola, acrescentar a carne e refogar mais um pouco, acrescentar o feijão e a carne e cozinhar por 10 minutos, após pegar pressão;
- 6. Tirar da pressão e acrescentar os legumes e deixar cozinhar por mais 20 minutos sem a pressão;
- 7. Acrescentar em seguida a couve e desligar o fogo;
- 8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 216,00	TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos
----------------------	----------------------------	------------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETARIA: 16 a 18 anos												
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZ	ZIDO COM QUIABO (frango, quiabo, cebolinha)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00		
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	24,39	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55		
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22		
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31		
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12		
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00		
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03		
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11		
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26		
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02		
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07		
	150,25	23,30	5,11	1,54								

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e cortar o quiabo em cubos. Reservar;
- 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal;
- 3. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos;
- 4. Acrescentar os quiabos e cozinhar por mais 15 minutos;
- 5. Servir conforme o cardápio.

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





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

	FAINA ETARIA. 10 d 10 dilus												
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO	EMPANADO (frango, fa	rinha de trigo, ovo)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)			
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00			
Farinha de trigo	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,09	1,96	0,27	15,02			
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,32	1,12	*	31,94	2,91	1,99	0,37			
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22			
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00			
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00			
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03			
	200,17	25,30	6,25	8,80									

MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau e sal. Reservar;
- 2. Higienizar os ovos, quebrá-los e misturar todos com um garfo. Reservar;
- 3. Colocar a farinha de trigo em uma bacia;
- 4. Passar os bifes de frango no ovo e depois na farinha de trigo;
- 5. Fritar no óleo bem quente e arrumar em uma travessa com papel toalha até na hora de servir;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 231,00 TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

FAIXA ETAKIA: 16 a 18 anos												
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA	COM ABÓBORA (fra	ngo, abóbora, arroz)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Arroz	45,00	½ colher servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44		
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00		
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22		
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12		
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31		
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11		
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02		
Limão	5,00	¼ colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26		
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00		
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00		
Abóbora	30,00	1 colher café	30,00	21,90	1,37	*	8,76	0,38	0,12	1,36		
	226,48	7,97	3,70	35,53								

MODO DE PREPARO:

- 1. Descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar;
- 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
- 3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo, colocar água e deixar cozinhar por 20 minutos;
- 4. Em seguida acrescentar o arroz e a abóbora e deixar cozinhar por mais 15 minutos;
- 5. Desligar o fogo e deixar abafado até a hora de servir;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 106,50 TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

FAIXA ETARIA: 16 a 18 anos												
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA	ESPECIAL (arroz, fra	ngo, abóbora, cheiro-verde)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44		
Frango	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00		
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	35,77	0,27	0,07	8,54		
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22		
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12		
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31		
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11		
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02		
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26		
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00		
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00		
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25		
	226,48	7,97	3,70	35,53								

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar;
- 2. Higienizar a abóbora, descascar e cortar em cubos. Reservar;
- 3. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos;
- 4. Adicionar o arroz, a abóbora e água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos;
- 5. Finalizar salpicando o cheiro-verde;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 76,00 TEMPO DE PREPARO: 60 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE	NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
logurte de fruta	160,00	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. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 160,00 TEMPO DE PREPARO: 20 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

	FAIXA ETAKIA: 16 a 18 anos												
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE FRA	NGO COM MILHO E	CENOURA (frango, milho ve	rde, cenoura	, pimenta de	cheiro)		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)			
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00			
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98			
Milho verde	25,00	1 colher sopa	25,00	13,29	1,88	*	18,36	0,88	0,08	3,80			
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12			
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31			
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22			
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11			
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02			
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00			
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00			
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03			
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26			
	152,71	22,57	4,90	3,19									

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar;
- 2. Escorrer o milho verde. Reservar;
- 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, limão, pimenta do reino, colorau e sal;
- 4. Fritar as iscas de frango, retirar da panela e reservar;
- 5. Acrescentar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro ao óleo que foi frito as iscas, refogar um pouco;
- 6. Em seguida acrescentar a cenoura ralada e o milho verde, refogar um pouco mais e juntar as iscas e refogar por mais 1 minuto;
- 7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 257,00 TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA									COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72		26,93	0,56	0,10	6,73		
TOTAL EM 100G								1,08	0,19	12,86		

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 52,33 TEMPO DE PREPARO: 10 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE	NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE								ICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)			
Leite em pó integral	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16			
TOTAL EM 100g							172,88	5,21	4,07	28,72			

MODO DE PREPARO:

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

2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 102,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE BATIDO	СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL							
INGREDIENTE	DIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO Energia PTN LPD							СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Leite integral em pó	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	173,83	8,90	9,42	13,7
Chocolate em pó	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	60,15	0,63	0,33	13,6
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
TOTAL EM 100g								18,35	18,66	56,51

MODO DE PREPARO:

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

2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos e de acordo com o cardápio.

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





41,64

0,29

0,00

15,15

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHAO										
	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
		FICHA TÉCNICA DE F	PREPARAÇÃO)						
		CARDÁPIO – ETAPA	DE ENSINO:	Cardápio IV –	Ensino Médi	0				
	MODALIDADE DE ENSINO: Integral									
		FAIXA ETÁRIA: 16 a	18 anos							
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20		41,64	0,22	0,00	11,37

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 190g TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

TOTAL EM 100G





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

	FAINA ETARIA. 10 d 10 dillos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO	NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO (macarrão, cebolinha, alho)											
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Macarrão	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99		
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00		
Cebolinha	2,30	1 colher de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,50	0,05	0,01	0,09		
Alho	1,00	1/3 dente 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		
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00		
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13		
	141,42	7,17	7,81	51,36								

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 46,27g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRON	IADA DE CARNE MOÍ	DA E COENTRO					СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	CHO (g) 22,99 0,00 0,12 0,02 0,11		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia (Keal)	PTN	LPD			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)			
Macarrão	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99		
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00		
Coentro	5,00	2 colheres de sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12		
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02		
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11		
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12		
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31		
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22		
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00		
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00		
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03		
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26		
	•	TOTAL EM 100g	•		•	•	193,35	15,95	4.85	20,12		

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e cortar o coentro. Reservar;
- 2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reio;
- 3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar;
- 4. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
- 5. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
- 6. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
- 7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;
- 8. Adicionar o macarrão com a carne moída já cozida;
- 9. Mexer um pouco, salpicar o coentro por cima e desligue o fogo;
- 10. Servir conforme o cardápio

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 46,27g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA	A DE ESTADO DE EDUCAÇ	ÃO DO MARANHÃO
		-~

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

	17/1// L17/11// 10 0 10 01/00												
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COM	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL				
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO Energ						Energia	PTN	LPD	СНО				
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)			
Macaxeira	90,00	3 colheres de sopa	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				

- 1. Higienizar a macaxeira e reservar;
- 2. Ferver água com um pouco de sal e colocar a macaxeira deixar cozinhar até ficar macia;
- 3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 90g	TEMPO DE PREPARO: 1h





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COM	IPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Mamão	45,0	2 Colheres de sopa	4500	29,03	1,55	*	23,25	0,42	0,06	5,93	
		TOTAL		•			45,34	0,82	0,12	11,55	

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 140g TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA								POSIÇÃO NUTR	Ó NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00		
TOTAL EM 100 G								0,41	82,36	0,06		

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 5g TEMPO DE PREPARO: 10 minutos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

17404 E17404 20 d 100											
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMI	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	NGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO						Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50	
TOTAL EM 100g							32,61	0,88	0,00	8,14	

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a melancia;

2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.

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





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO								POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	LPD CHO			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)			
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51			
TOTAL EM 100 G								0,68	0,00	7,53			

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o melão;

2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

	Transit 10 d 10 d 100										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE	/IE DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA VITAMINADO (leite integral, aveia, coco seco, açúcar)										
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)						
Aveia	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44	
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96	
Leite em pó integral	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	11,75	
Coco seco ralado	15,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66					
		TOTAL EM 100 G		397,54	9,71	10,11	67,92				

MODO DE PREPARO:

- 1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos;
- 2. Colocar em uma panela a aveia, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;
- 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
- 4. Acrescentar o coco seco ralado:
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 60,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

1740/4 E1744/4 20 4 20 4000										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE	DME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO COM COCO (fubá de milho, coco seco ralado, leite integral)									
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)					
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	*	70,21	0,73	6,86	2,60				
	TOTAL EM 100g									63,45

MODO DE PREPARO:

- 1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver;
- 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;
- 3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;
- 4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 70,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO	
--	--

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

	1740/1 E1740/1 20 4 20 4100											
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE	ME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO (milho branco, leite integral, açúcar, coco seco ralado)											
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)	R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)						
Milho Branco	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56		
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95		
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84		
Coco seco ralado	15,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66						
		TOTAL EM 100 G		317,06	8,22	19,63	35,79					

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;
- 4. Servir morno conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 95,0 TEMPO DE PREPARO: 60 min





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

	1747/4127 4 20 4105										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE	ME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO (tapioca, açúcar, leite integral, coco seco)										
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)	R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)					
Tapioca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44	
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96	
Leite em pó integral	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	11,75	
Coco seco ralado	15,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66					
			397,54	9,71	10,11	67,92					

MODO DE PREPARO:

- 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.
- 2. Colocar em uma panela a tapioca, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;
- 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
- 4. Acrescentar o coco e deixar ferver um pouco mais;
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 81,50g TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

	FAIXA ETARIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRU	TAS COM AVEIA (ma	ımão, laranja, banana, ave	a)				COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50		
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69		
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03		
Aveia em flocos	a em flocos 5,00 1 colher sopa 5,00 5,00 1,00 *									3,33		
	TOTAL EM 100g									16,68		

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;

2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.

SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 140,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

1747/12/1/4/1/4 20 4 20 4/100										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUT	AS EM CUBOS (ban	ana, maçã, melão)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	(6)								LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50
Maçã	45,00	2 colheres sopa	45,00	37,50	1,20	*	23,45	0,08	0,09	6,22
Melão	45,00	2 colheres sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
	TOTAL EM 100g									35,29

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;
- 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.

<u>SUGESTÃO</u>: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 135,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

TAIAA LIAMA. 10 d 10 dilos											
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIC	OOS (ovo, manteiga,	sal)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE										СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81	
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Sal	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	TOTAL EM 100g									1,47	

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;
- 2. Acrescentar o sal;
- 3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;
- 4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos;
- 5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 61,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





		SECRETARIA DE E PROGRAMA NACIO FICHA TÉCNICA DE CARDÁPIO – ETAPA MODALIDADE DE E	DNAL DE ALIM PREPARAÇÃO A DE ENSINO:	ENTAÇÃO ES Cardápio IV –	COLAR - PNA	E						
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA	FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)		,	(0)		R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Pão massa grossa	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32		
		TOTAL EM 100g					299,81	7,95	3,10	58,65		
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme com o cardápio.												
RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 TEMPO DE PREPARO: 5 minutos												





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

FAIXA ETAKIA: 16 a 18 anos												
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO	O COM OVO E BATA	TA INGLESA (peixe, ovo, ba	tata inglesa, o	cheiro-verde,	pimentão)		СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Peixe	180,00	1 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,81	16,74	4,03	0,00		
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73		
Cheiro verde	3,00	½ colher sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08		
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31		
Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19		
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11		
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03		
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00		
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00		
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26		
Batata inglesa	20,00	½ colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65		
	TOTAL EM 100g 116,157 12,55 6,01 2,20											

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água;
- 2. Deixar esfriar e descascar. Reservar;
- 3. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodelas. Reservar;
- 4. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
- 5. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;
- 6. Acrescentar o peixe ao refogado;
- 7. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo, junto com a as batatas já cozidas;
- 8. Depois de cozido, acrescentar os ovos;
- 9. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 278,00 TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

FAINA CIANIA. 10 d 10 dilus										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCAB	ECHE (peixe, cheiro-	verde, cebola, tomate)					СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	¼ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
			115,03	14,06	5,84	0,89				

MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
- 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
- 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
- 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.
- 5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar.
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 128g TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

FAIAA ETANIA. 10 d 10 dilus											
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO	(peixe, tomate, pim	então)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Peixe	180,0	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	21,34	15,57	1,15	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 col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 col 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	
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
			97,49	14,51	3,85	0,45					

MODO DE PREPARO:

- 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
- 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
- 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
- 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;
- 5. Colocar numa panela o pimentão, cebola, colorau, pimenta de cheiro, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;
- 6. Acrescentar o peixe ao refogado;
- 7. Adicionar um pouco de água e deixar refogar em fogo baixo por cerca de 4 minutos para não esbagaçar;
- 8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 84g TEMPO DE PREPARO: 1h





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

		FAIXA ETAKIA: 16 a	18 anos								
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO I	DE CARNE BOVINA A	O MOLHO (carne bovina er	n cubinhos, v	inagreira, cel	bola, pimenta	a de cheiro)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Carne bovina em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	152,54	1,18	*	219,70	31,75	9,33	0,00	
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
	TOTAL EM 100g 137,65 17,47 6,71 0,93										

MODO DE PREPARO:

- 1. Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar;
- 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- 3. Refogar a carne, a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo;
- 4. Deixar cozinhar, quando estiver quase cozida, acrescentar a vinagreira, deixar cozinhar por mais 5 minutos e desligar o fogo;
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 227,00 TEMPO DE PREPARO: 1h





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

	FAIXA ETARIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO I	DE CARNE BOVINA (carne bovina em cubinhos, i	maxixe, quial	oo, vinagreira	, abóbora)		COM	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Carne bovina em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00		
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	31,30	1,15	*	12,52	0,55	0,17	1,94		
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	2000	13,33	1,50	*	1,16	0,09	0,02	0,22		
Maxixe	15,00	1 colher sopa	15,00	14,15	1,06	*	1,31	0,13	0,01	0,26		
Quiabo	20,00	1 colher sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52		
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12		
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31		
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11		
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02		
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26		
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03		
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00		
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00		
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22		
										1,91		

MODO DE PREPARO:

- 1. Descascar a abóbora e cortar em cubos. Reservar;
- 2. Lavar e cortar em cubos o quiabo e o maxixe. Reservar;
- 3. Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar;
- 4. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubinhos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- 5. Refogar a carne com o restante dos temperos;
- 6. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar a abóbora, quando estiver quase cozida, acrescentar o maxixe e o quiabo, deixe cozinhar;
- 7. Acrescentar a vinagreira quando a carne já estiver cozida, deixe ferver por 2 minutos e desligue o fogo;
- 8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 227,00 TEMPO DE PREPARO: 1h





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO (farinha branca, caldo)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Farinha	30,00	1 1/2 de col de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37	
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Caldo do peixe ou da carne	160,0	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g								1,50	0,27	85,06	

- 1. Peneirar a farinha branca;
- 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver;
- 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar;
- 4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇAO (g): 31,00	TEMPO DE PREPARO: 30 minutos
----------------------	---------------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

		FAINA ETANIA. 10 d	10 91102							
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA (abóbora, leite em pó integral, manteiga)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Abóbora	70,00	2 colheres sopa	70,00	51,09	1,37	*	20,44	0,89	0,27	3,16
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
	TOTAL EM 100 G								14,38	15,81

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora;
- 2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer;
- 3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e agua até ficar uma mistura pastosa. Reservar;
- 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo;
- 5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio;
- **6.** Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 102,00g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESA (batata inglesa, leite integral, manteiga)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO E							LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Batata inglesa	70,00	2 colheres sopa	70,00	57,85	1,21	*	40,59	1,12	0,00	9,26	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Leite integral pó	20,00	1/2 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100 G								6,79	10,17	18,86	

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa;
- 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer;
- 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;
- 4. Refogar o alho, cebola, manteiga;
- 5. Adicionar a batata liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco;
- **6.** Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 102,00g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA (chuchu cozido e cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Cebolinha	5,00		5,00	2,38	2,10		0,46	0,04	0,01	0,08
Chuchu	Chuchu 20,00 20,00 14,49 1,38								0,01	0,60
TOTAL EM 100g							2,92	0,86	0,10	4,03

- 1. Higienizar e cortar a cebolinha e reservar;
- 2. Refogar o chuchu, juntar com a cebolinha e temperar com sal e limão;
- 3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;
- 4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 16,87g	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos
----------------------	----------------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA (chuchu cozido, tomate picado)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Chuchu	Chuchu 20,00 1 colher sopa 20,00 14,49 1,38 *								0,01	0,60	
TOTAL EM 100g								0,95	0,13	3,50	

- 1. Higienizar e cortar o tomate e reservar;
- 2. Refogar o chuchu, juntar com o tomate e temperar com sal e limão;
- 3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;
- 4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g	TEMPO DE PREPARO: 30 minutos
----------------------	----------------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (beterraba, chuchu, acelga picadinha)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79	
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43	
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60	
TOTAL EM 100g							12,34	1,35	0,09	6,35	

- 1. Cozinhe a beterraba e o chuchu, corte em cubos e reserve;
- 2. Higienize e corte a acelga em tiras;
- 3. Arrume os legumes em uma travessa, tempere com sal e limão;
- 4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;
- 5. Servir conforme o cardápio.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRU	NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, repolho, tomate)									
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
	TOTAL EM 100g									3,77

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar a acelga, cortar em tiras em tiras e reservar;
- 2. Higienizar o repolho, cortar em tiras, refogar e reservar;
- 3. Higienizar e picar o tomate, arrumar todos os legumes em uma travessa e temperar com limão e sal;
- 4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;
- **5.** Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 57,05g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

	1743/01 274 (174 20 d 20 d 1100											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRU	OME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)											
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79		
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,77	*	1,39	0,13	0,00	0,30		
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80		
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98		
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26		
		TOTAL EM 100g					108,77	1,29	9,01	6,81		

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e cortar os legumes e reservar;
- 2. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;
- 3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 105g TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
		TOTAL EM 100g					25,61	1,61	0,15	5,35

- 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
- 2. Ralar a beterraba;
- 3. Organizar as hortaliças em uma travessa;
- 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;
- 5. Servir conforme o cardápio.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRU	NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino, tomate)									COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)			
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46			
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30			
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66			
			13,26	1,24	0,11	2,60							

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRU	NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, cebolinha, beterraba ralada)									
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
		TOTAL EM 100g					25,61	1,61	0,15	5,35

MODO DE PREPARO:

- 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
- 2. Ralar a beterraba;
- 3. Organizar as hortaliças em uma travessa;
- 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 TEMPO DE PREPARO: 20 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRU	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
		TOTAL EM 100g					9,44	1,34	0,14	2,86

- 1. Higienizar e cortar em rodelas o pepino e o tomate e reservar;
- 2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar;
- 3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar;
- 4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 63,67g	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRU	NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, cebola)									
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Cebola	10,00	1 colher sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
		TOTAL EM 100g		•			16,99	1,29	0,15	3,40

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 65,00 TEMPO DE PREPARO: 20 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRU	NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, cheiro-verde)									
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
	TOTAL EM 100g									3,10

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e cortar em rodelas o tomate e reservar;
- 2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar;
- 3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar;
- 4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 49,07g TEMPO DE PREPARO: 40 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, pepino, cheiro-verde)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO Energia								СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46	
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30	
	9,44	1,34	0,14	2,86							

- 1. Higienizar e cortar em rodelas o pepino e o tomate e reservar;
- 2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar;
- 3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar;
- 4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 63,67g	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos
----------------------	----------------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (cenoura, beterraba, alface)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46	
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98	
TOTAL EM 100g								1,52	0,15	5,38	

- 1. Higienizar, separar as folhas da alface e reservar;
- 2. Higienizar e ralar a beterraba e a cenoura, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão;
- 3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;
- 4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PE	PESO DA PORÇÃO (g): 53,53g	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos
-------------------------	----------------------------	------------------------------





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, tomate, cheiro-verde)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	15,38	1,30	*	1,47	0,13	0,00	0,31	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25	
TOTAL EM 100g								1,06	0,12	2,76	

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 55,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, cheiro-verde, tomate)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69	
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55	
	14,17	0,97	0,12	3,02							

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 70,00 TEMPO DE PREPARO: 20 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate, cenoura)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	NGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98	
TOTAL FM 100g								1.42	0.14	6.17	

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

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 50,00	TEMPO DE PREPARO: 30 minutos
----------------------	---------------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, acelga, tomate)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69	
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55	
	14,17	0,97	0,12	3,02							

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 70,00 TEMPO DE PREPARO: 20 minutos





СНО

(g)

0,62

LPD

(g)

0,01

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV - Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (cebolinha, cebola, tomate) COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MEDIDA CASEIRA FC CUSTO UNITÁRIO INGREDIENTE QUANTIDADE PB (g) PL (g) Energia PTN (Kcal) (g) (g) R\$ Cebola 10,00 1 colher sopa 10,00 6,99 1,43 2,76 0,12

1 colher sopa 5,00 2,38 2,10 * 0,46 0,04 0,01 0,08 1 colher sopa 30,00 23,07 1,30 3,93 0,28 0,04 0,80 **TOTAL EM 100g** 28.36 1.90 1.15 9.63

MODO DE PREPARO:

Cebolinha

Tomate

- 1. Lavar e cozinhar o feijão verde, escorrer o caldo e reservar;
- 2. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
- 3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;

5,00

30,00

4. Servir conforme o cardápio.

PESO DA PORÇÃO (g): 52,49g RENDIMENTO (g): 100g TEMPO DE PREPARO: 1h





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, melão, mamão, aveia)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO Energia							LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50	
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69	
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03	
Melão	45,00	2 colheres sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89	
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33	
	46,30	0,82	0,07	11,93							

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;
- 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.

SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 145,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (melão, maçã, mamão, aveia)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Melão	45,00	2 colheres sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89	
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03	
Maçã	45,00	2 colheres sopa	45,00	37,50	1,20	*	20,82	0,11	0,00	5,68	
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33	
	81,26	2,65	2,37	13,50							

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;
- 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente com aveia;
- 3. Servir conforme o cardápio.

SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 145g TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REF	IOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (abobrinha, tomate, cebolinha)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)		
Abobrinha	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	6,43	0,38	0,05	1,43		
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08		
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80		
TOTAL EM 100g						10,82	1,15	0,16	3,77			

- 1. Selecionar, higienizar e cortar a abobrinha e refogar. Reservar;
- 2. Higienizar e cortar a cebolinha e reservar;
- 3. Higienizar e cortar em rodelas o tomate e reservar;
- 4. Temperar com a cebolinha, sal e limão;
- 5. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;
- 6. Servir conforme o cardápio.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho, beterraba)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	NGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO						Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	10,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55	
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
TOTAL EM 100g							108,77	1,29	9,01	6,81	

- 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças. Reservar;
- 2. Picar o repolho e ralar a beterraba. Reservar;
- 3. Aquecer o óleo em uma frigideira, acrescentar a cebola picada, refogar um pouco e acrescentar o repolho e a beterraba;
- 4. Deixar refogar por 3 minutos, desligar o fogo e deixar esfriar;
- 5. Após, colocar em travessa, cobrir com filmito e guardar sob refrigeração, até a hora de servir;
- 6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 48,00	TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOXA ASSADA COM CEBOLA (sobrecoxa de frango, cebolinha, cebola, pimenta de cheiro) COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sobrecoxa de frango	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,74	1,39	*	104,75	11,37	6,23	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
TOTAL EM 100g							147,72	12,01	9,30	3,50

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
- 2. Cortar a cebola em rodelas. Reservar;
- 3. Descongelar e temperar a coxa e sobrecoxa com sal, pimenta de cheiro e alho;
- 4. Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar o frango, refogar um pouco mais, em seguida coloque para assar;
- 5. Quando estiver quase pronto, acrescentar a cebola, deixar por mais 10 minutos no forno e desligar o forno;
- 6. Acrescentar a cebolinha;
- 7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 132,30g TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO						Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Polpa Acerola	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
TOTAL EM 100g						82,71	0,55	0,00	21,21		

MODO DE PREPARO:

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

3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
NGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO					Energia	PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Polpa de Cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
TOTAL EM 100g						86,93	0,55	0,14	21,91		

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

F	RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 120,00	TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS
---	----------------------	----------------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
NGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO				Energia	PTN	LPD	СНО				
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Polpa de caju	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96	
TOTAL EM 100g						287,00	9,51	12,81	35,29		

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

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 120,00	TEMPO DE PREPARO: 20 minutos
----------------------	----------------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO						Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100g						109,62	0,96	0,37	27,44	

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

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 120,00	TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRA	NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA									
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Polpa de graviola	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	41,00	0,57	0,14	9,79
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
	98,60	0,53	0,12	24,75						

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

	~	
RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 120,00	TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS
KLIADIIAILIAIO (8). 1008	FE30 DA FORÇAO (8). 120,00	TEIVIFO DE FILEFARO. 20 IVIIIVO 103





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MA	NGA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	41,00	0,57	0,14	9,79
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
	98,60	0,53	0,12	24,75						

- 4. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
- 5. Bater no liquidificador com água e açúcar;
- 6. Servir conforme o cardápio.

	RENI	MENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 120,00	TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS
--	------	-----------------	----------------------------	------------------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MANGA DE N	// ARACUJÁ						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
	287,00	9,51	12,81	35,29						

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

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 60,00	TEMPO DE PREPARO: 20 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

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

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 TEMPO DE PREPARO: 20 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE	PEITO DE FRANGO	TRINCHADO (frango, cebola					сом	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Frango	180,00	6 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Manjericão	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	0,76	0,02	0,00	0,26
	TOTAL EM 100G									

- 1. Higienizar adequadamente o manjericão. Reservar;
- 2. Descongelar adequadamente e cortar o frango em tiras, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- 3. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos;
- 4. Deixa o caldo secar e adicione o manjericão;
- 5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	PESO DA PORÇÃO (g): 76g	TEMPO DE PREPARO: 1h
----------------------	-------------------------	----------------------





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE	NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE PEIXE COM CEBOLINHA ((peixe, alho, cebolinha, limão)									
INGREDIENTE	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО					
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	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
Limão	5,00	¼ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
		TOTAL EM 100g					143,69	15,18	5,45	7,47

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;
- 2. Descongelar adequadamente, cortar em tiras e temperar o peixe com suco de limão e sal;
- 3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
- 4. Acrescentar bem devagar e deixar fritar;
- 5. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo e colocar a cebolinha por cima;
- 6. Servir conforme o cardápio;

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 190g TEMPO DE PREPARO: 1h





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA D	E ABACATE (leite en	n pó integral, açúcar, abaca	te)				COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Abacate	45,00	1 colher sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81	
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96	
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
	168,83	1,01	6,30	29,43							

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 homogênea;
- 3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA	DE ACEROLA (polpa d	e acerola, açúcar, leite em ¡	oó integral)				COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	Energia	PTN	LPD	СНО					
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Polpa de acerola	50,00	2 1/2 colheres de sopa	50,00	50,00	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
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
	141,84	4,10	3,84	23,78						

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar a polpa de acerola e reservar;
- 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
- 3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 140,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA, MAMÃO E AVEIA (banana, mamão, aveia, leite integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Banana	44,00	2 colheres sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 colher sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							198,38	6,46	6,26	30,76

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar;
- 2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos;
- 3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;
- 4. Servir conforme o cardápio.

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio IV – Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE CAJÁ (polpa de cajá, açúcar, leite em pó integral)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Polpa de cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	37,00	0,67	0,40	9,64
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							145,46	4,10	3,96	24,37

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar a polpa de cajá e reservar;
- 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
- 3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g PESO DA PORÇÃO (g): 140,00 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos