

**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES - CARDÁPIO II DIABETES**  
**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS**  
**CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE**  
**EDUCAÇÃO INFANTIL (1 A 3 ANOS)**  
**AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024**



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

MARLILDE MENDONÇA DE ABREU

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## PREPARAÇÕES

1. Almôndega ao molho de tomate e manjeriço
2. Arroz com abóbora (arroz integral, abóbora)
3. Arroz com cenoura (arroz integral, cenoura)
4. Arroz com couve (arroz integral, couve)
5. Arroz com cúrcuma (arroz integral, cúrcuma)
6. Arroz integral
7. Assado de panela
8. Baião de dois (arroz integral, feijão)
9. Banana
10. Batata doce
11. Beiju com manteiga
12. Bolo de ameixa com uva passa (farelo de aveia, farinha de aveia, ameixa, uva passa, ovo, manteiga, fermento em pó)
13. Bolo de banana (farelo de aveia, farinha de aveia, ovo, manteiga, banana, fermento em pó)
14. Bolo de banana e maçã (banana, maçã, aveia, ovo, manteiga, fermento em pó)
15. Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)
16. Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)
17. Carne trinchada
18. Chocolate (leite desnatado em pó, chocolate em pó)
19. Chocolate (leite desnatado em pó, chocolate em pó)
20. Creme de espinafre
21. Crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca)
22. Cubinhos de frango xadrez
23. Cuscuz de arroz
24. Cuscuz de milho
25. Cuxá
26. Ensopadinho de carne moída com cenoura e vagem
27. Feijão
28. Feijão com abóbora e maxixe
29. Feijão com abóbora e quiabo
30. Feijão com abóbora e vinagreira
31. Feijão com couve
32. Feijão com João Gomes
33. Feijão com quiabo e maxixe
34. Frango cozido com batata e beterraba

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

35. Iogurte de fruta desnatado
36. Laranja
37. Leite quente (leite desnatado em pó)
38. Maçã em cubos
39. Macarronada bolonhesa com berinjela (macarrão integral, carne moída, berinjela, tomate), salada de abobrinha
40. Macarronada de frango (macarrão integral, frango, espinafre)
41. Macaxeira cozida em cubinhos
42. Melancia
43. Melão em cubos
44. Mingau de aveia (leite desnatado em pó, aveia)
45. Mingau de milho (leite desnatado em pó, milho branco)
46. Mingau simples (leite desnatado em pó, amido de milho)
47. Omelete (ovo, tomate, cenoura)
48. Ovos mexidos
49. Pão integral
50. Pão integral com manteiga
51. Peixe assado
52. Peixe da tia (filé de peixe, batata, ovo, tomate)
53. Salada cozida de cenoura e beterraba
54. Salada cozida de chuchu com cenoura
55. Salada cozida de chuchu e abobrinha
56. Salada de acelga e tomate
57. Salada de alface e beterraba ralada
58. Salada de alface e cenoura
59. Salada de alface e tomate
60. Salada de beterraba cozida
61. Salada de feijão verde
62. Salada de fruta (banana, laranja, maçã)
63. Salada de pepino e tomate
64. Salada de repolho e tomate
65. Salada de tomate e cheiro verde
66. Salada tricolor (acelga, tomate, manga)
67. Salada verde (alface, rúcula)
68. Sanduichinho de frango com cenoura e alface (pão integral, frango desfiado, cenoura ralada, alface picado)
69. Sopa caipira (frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho, ovos, macarrão integral)
70. Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão integral)
71. Sopa de legumes com macarrão integral (cenoura, batata inglesa, vagem, carne em cubos, macarrão integral)
72. Suco de acerola (não adoçar)
73. Suco de cajá (não adoçar)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11: 44557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

- 74. Suco de caju (não adoçar)
- 75. Suco de goiaba (não adoçar)
- 76. Suco de manga (não adoçar)
- 77. Suco de maracujá (não adoçar)
- 78. Tangerina
- 79. Tigela de frutas (mamão, melão)
- 80. Tirinhas de frango com cebola e tomate
- 81. Torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate)
- 82. Vitamina de abacate (leite desnatado em pó, abacate)
- 83. Vitamina de banana (leite desnatado em pó, banana)
- 84. Vitamina de mamão (leite desnatado em pó, mamão)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

### Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

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

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

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

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

#### Exemplo: COUVE

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

#### Exemplo: OVO

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

#### Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**



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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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

### **DESSALGUE**

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

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ALMÔNDEGA AO MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 100,00         | 1 porção média     | 100,00                         | 84,75  | 1,18 | *                  | 181,36                              | 22,56        | 9,41         | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22,00          | 1 colher de sopa   | 22,00                          | 18,80  | 1,17 | *                  | 2,88                                | 0,21         | 0,03         | 0,59         |
| Amido de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                          | 10,00  | 1,00 | *                  | 36,14                               | 0,06         | 0,00         | 8,71         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                           | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01         | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                           | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02         | 0,25         |
| Manjericão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                           | 4,00   | 1,25 | *                  | 0,85                                | 0,08         | 0,02         | 0,15         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4,00           | 1 colher de café   | 4,00                           | 4,00   | 1,00 | *                  | 35,36                               | 0,00         | 4,00         | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                                |        |      |                    | <b>261,82</b>                       | <b>23,24</b> | <b>13,49</b> | <b>10,48</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, pimenta do reino, sal, colorau;<br>2. Acrescentar o amido de milho, aos poucos, até dar a consistência necessária para formar as bolinhas. Modelar e reservar las;<br>3. Higienizar e picar o tomate, a cebola, o alho, a pimenta de cheiro, o cheiro verde e o manjericão, liquidificar esse tempero;<br>4. Em uma panela com óleo quente, selar as almôndegas, uma a uma, até que as bolinhas fiquem douradas;<br>5. Adicionar o molho de tomate liquidificado e deixar cozinhar mais 10 minutos.<br>Servir de acordo com o cardápio. |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 160</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                      |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA (ARROZ INTEGRAL, ABÓBORA)                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 90,00          | ½ xícara           | 90,00                          | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                           | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25,00          | 2 colheres de sopa | 25,00                          | 18,25  | 1,37 | *                  | 0,00                                | 0,32        | 0,10        | 1,13         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |                                |        |      |                    | <b>350,95</b>                       | <b>6,89</b> | <b>3,40</b> | <b>72,54</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos;<br>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar o óleo, a abóbora, a cebola, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.<br>Servi conforme o cardápio. |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 125</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                      |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA (ARROZ INTEGRAL, CENOURA)                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 90,00          | ½ xícara           | 90,00                   | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                       | 6,44    | 0,30    | 70,88   |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15,00          | 1 colher de sopa   | 15,00                   | 12,93  | 1,16 | *                  | 3,88                         | 0,14    | 0,03    | 0,59    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                         |        |      |                    | 354,83                       | 6,71    | 3,33    | 72,00   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;<br>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar o óleo, a cenoura, a cebola, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.<br>Servi conforme o cardápio. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 115 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                         |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE (ARROZ INTEGRAL, COUVE)                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 90,00          | ½ xícara           | 90,00                          | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                           | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                          | 6,10   | 1,64 | *                  | 1,65                                | 0,18        | 0,03        | 0,26         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |                                |        |      |                    | <b>352,60</b>                       | <b>6,74</b> | <b>3,34</b> | <b>71,68</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e cortar em tiras finas a couve;<br>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar o óleo, a couve, a cebola, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.<br>Servi conforme o cardápio. |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 110</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                         |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                  |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CÚRCUMA (ARROZ INTEGRAL, CÚRCUMA)                                                                                                                                                                                         |                |                    |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                          | 90,00          | ½ xícara           | 90,00                          | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                           | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cúrcuma                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 3,10                                | 0,11        | 0,06        | 0,65         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                                |        |      |                    | <b>354,05</b>                       | <b>6,68</b> | <b>3,36</b> | <b>72,07</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Amassar o alho em uma panela e acrescentar o óleo, a cebola, o sal, a cúrcuma e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.<br>Servi conforme o cardápio. |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                              |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 101</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                      |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                               |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                       | 90,00          | ½ xícara           | 90,00                          | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                           | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                                |        |      |                    | <b>350,95</b>                       | <b>6,57</b> | <b>3,31</b> | <b>71,41</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, cebola e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 100</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                |        |      |                    |                                     |              |              |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 200,00         | 1 bife médio          | 200,00                         | 178,57 | 1,12 | *                  | 257,20                              | 37,17        | 10,92        | 0,00        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                           | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00        |
| 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 do dente de alho  | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1 colher de café      | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                           | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00         | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                |        |      |                    | <b>287,11</b>                       | <b>37,32</b> | <b>13,93</b> | <b>0,84</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar e temperar a carne com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2.Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar;<br>3.Refogar a carne em panela aquecida com óleo, deixar cozinhar até ficar macia;<br>4.Colocar as cebolas para serem douradas;<br>Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 217</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 90,00          | ½ xícara              | 90,00                          | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30,00          | 2 colheres de sopas   | 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 de colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1/2 colher de sopa    | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                |        |      |                    | <b>386,44</b>                       | <b>7,49</b> | <b>4,22</b> | <b>77,36</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;<br>2. Escorrer o feijão e reservar;<br>3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>4. Acrescentar o feijão e refogar;<br>5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;<br>6. Misturar o arroz ao feijão;<br>Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 217</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                 |                        |        |      |                    |                             |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                 |                        |        |      |                    |                             |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA                                                                                                                                             |                |                 |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana                                                                                                                                                                 | 90,00          | 1 unidade média | 90,00                  | 54,22  | 1,66 | *                  | 53,27                       | 0,69    | 0,04    | 14,07   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                         |                |                 |                        |        |      |                    | 53,27                       | 0,69    | 0,04    | 14,07   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.                                                                                                   |                |                 |                        |        |      |                    |                             |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 90 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA                                                                                                                                 |                |                |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (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                                                                                                                                                          |                |                |                        |        |      |                    | 68,40                        | 0,73    | 0,08    | 16,31   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e colocar para cozinhar até ficar macia.<br>Servir de acordo com o cardápio.                                                  |                |                |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 70 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                           |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                    |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU COM MANTEIGA                                                                                                                                                                                                                                    |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Fécula de mandioca                                                                                                                                                                                                                                                        | 60,00          | 3 colheres sopa  | 60,00                  | 60,00  | 1,00 | *                  | 198,51                       | 0,31    | 0,17    | 48,69   |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                   | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                        | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                  |                        |        |      |                    | 234,81                       | 0,33    | 4,29    | 48,69   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal;<br>2. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos;<br>3. Untar com manteiga e enrolar.<br>Servir conforme o cardápio |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 46 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE BANANA E MAÇÃ (BANANA, MAÇÃ, AVEIA, OVO, MANTEIGA, FERMENTO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Farinha de aveia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 25,00          | 1 colher de sopa   | 25,00                          | 25,00  | 1,00 | *                  | 196,91                              | 6,96         | 4,25         | 33,32        |
| Farelo de aveia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25,00          | 1 colher de sopa   | 25,00                          | 25,00  | 1,00 | *                  | 196,91                              | 6,96         | 4,25         | 33,32        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25,00          | ½ unidade          | 25,00                          | 22,52  | 1,11 | *                  | 32,23                               | 2,93         | 2,00         | 0,37         |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                          | 10,00  | 1,00 | *                  | 72,60                               | 0,04         | 8,24         | 0,01         |
| Banana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30,00          | 2 colheres de sopa | 30,00                          | 18,07  | 1,66 | *                  | 17,76                               | 0,23         | 0,01         | 4,69         |
| Maçã                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30,00          | 1 colher de sopa   | 30,00                          | 25,00  | 1,20 | *                  | 13,88                               | 0,07         | 0,00         | 3,79         |
| Fermento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher de chá    | 5,00                           | 5,00   | 1,00 | *                  | 4,49                                | 0,02         | 0,00         | 2,20         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                                |        |      |                    | <b>514,56</b>                       | <b>15,41</b> | <b>19,89</b> | <b>72,13</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Liquidificar o ovo, a banana, a maçã e a manteiga;<br>2. Colocar a mistura num recipiente e acrescentar a aveia e o fermento;<br>3. Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180° graus;<br>4. Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito;<br>Servir de acordo com o cardápio<br>Sugestão: pode se prepara na boca do fogão com uma frigideira com tampa. |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 190</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                  |                                |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                  |                                |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE AMEIXA E UVA PASSA (FARELO DE AVEIA, FARINHA DE AVEIA, AMEIXA, UVA PASSA, OVO, MANTEIGA, FERMENTO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                  |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Farinha de aveia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25,00          | 1 colher de sopa | 25,00                          | 25,00  | 1,00 | *                  | 196,91                              | 6,96         | 4,25         | 33,32        |
| Farelo de aveia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25,00          | 1 colher de sopa | 25,00                          | 25,00  | 1,00 | *                  | 196,91                              | 6,96         | 4,25         | 33,32        |
| Ameixa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                          | 25,00  | 1,20 | *                  | 13,14                               | 0,19         | 0,00         | 3,46         |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | ½ unidade        | 25,00                          | 22,52  | 1,11 | *                  | 32,23                               | 2,93         | 2,00         | 0,37         |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10,00          | 1 colher de sopa | 10,00                          | 10,00  | 1,00 | *                  | 72,60                               | 0,04         | 8,24         | 0,01         |
| Uva passa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                          | 20,00  | 1,00 | *                  | 59,80                               | 0,61         | 0,09         | 15,84        |
| Fermento em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher de chá  | 5,00                           | 5,00   | 1,00 | *                  | 4,49                                | 0,02         | 0,00         | 2,20         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                  |                                |        |      |                    | <b>484,84</b>                       | <b>12,49</b> | <b>16,70</b> | <b>73,20</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Liquidificar o ovo, a manteiga, a ameixa;<br>2. Colocar a mistura num recipiente e acrescentar o farelo de aveia, a farinha de aveia, a uva passa e, por último, o fermento;<br>3. Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180°;<br>4. Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito.<br>Servir de acordo com o cardápio.<br>Sugestão: pode se prepara na boca do fogão com uma frigideira com tampa. |                |                  |                                |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 135</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE BANANA (FARELO DE AVEIA, FARINHA DE AVEIA, OVO, MANTEIGA, BANANA, FERMENTO EM PÓ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha de aveia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25,00          | 1colher sopa       | 25,00                   | 25,00  | 1,00 | *                  | 196,91                       | 6,96    | 4,25    | 33,32   |
| Farelo de aveia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25,            | 1colher sopa       | 25,00                   | 25,00  | 1,00 | *                  | 196,91                       | 6,96    | 4,25    | 33,32   |
| Fermento em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher sopa      | 5,00                    | 5,00   | 1,00 | *                  | 4,49                         | 0,02    | 0,00    | 2,20    |
| Banana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,00          | 2 colheres de sopa | 30,00                   | 18,07  | 1,66 | *                  | 17,76                        | 0,23    | 0,01    | 4,69    |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher sopa      | 5,00                    | 5,00   | 1,00 | *                  | 72,60                        | 0,04    | 8,24    | 0,01    |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25,00          | ½ unidade          | 25,00                   | 22,30  | 1,12 | *                  | 32,23                        | 2,93    | 2,00    | 0,37    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                         |        |      |                    | 366,69                       | 10,76   | 14,83   | 48,45   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Liquidificar o ovo, a banana e a manteiga;<br>2. Colocar a mistura num recipiente e acrescentar as farinhas de aveia e o fermento;<br>3. Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180° graus;<br>4. Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito.<br>Servir de acordo com o cardápio<br>Sugestão: pode se prepara na boca do fogão com uma frigideira com tampa. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 105 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                        |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 80,00          | 2 colheres de sopa | 80,00                   | 67,80  | 1,18 | *                  | 145,08                       | 18,05   | 7,53    | 0,00    |
| Macaxeira                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 40,00          | 1 colher de sopa   | 40,00                   | 29,85  | 1,34 | *                  | 45,20                        | 0,34    | 0,09    | 10,80   |
| 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 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 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 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1 colher de café   | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/6 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   | 5,00                    | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                         |        |      |                    | 221,56                       | 18,68   | 10,65   | 11,76   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;<br>2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescente a macaxeira e deixe cozinhar;<br>3. Finalizar com cheiro verde.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 142 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 50 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO (FRANGO DESFIADO, BATATA INGLESA, CHEIRO VERDE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00          | 1 unidade             | 50,00                   | 35,97  | 1,39 | *                  | 42,86                        | 7,74    | 1,09    | 0,00    |
| Batata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100,00         | 2 colheres de sopa    | 100,00                  | 90,09  | 1,11 | *                  | 57,99                        | 1,60    | 0,00    | 13,23   |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                    | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                    | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 2 colheres de sopa    | 20,00                   | 12,20  | 1,64 | *                  | 3,30                         | 0,35    | 0,07    | 0,53    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher de sopa    | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 dente de alho     | 1,00                    | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                    | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                         |        |      |                    | 136,34                       | 10,07   | 4,20    | 14,87   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, lavar e cortar em tiras finas a couve, reservar;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa, reservar;<br>3. Levar para cozinhar em água até que as batatas fiquem macias;<br>4. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango;<br>5. Após ele cozido desfiar lo ainda na panela, com o auxílio de uma colher;<br>6. Liquidificar as batatas cozidas com um pouco da água do cozimento em ponto de creme;<br>6. Adicionar o creme de batata, a couve em tiras finas ao frango desfiado e deixar apurar em fogo médio por 10 minutos ou até murchar a couve;<br>7. Finalizar com cheiro verde.<br>Servir morno conforme o cardápio. |                |                       |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 195 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 50 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE TRINCHADA                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 200,00         | 1 pedaço médio     | 200,00                  | 169,49 | 1,18 | *                  | 244,12                       | 35,28   | 10,36   | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                    | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                    | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| 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    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                    | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                         |        |      |                    | 276,53                       | 35,66   | 13,41   | 1,16    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com todos os temperos;<br>2. Colocar a carne para refogar em uma panela com óleo quente ao ponto das tiras ficarem fritas;<br>3. Finalizar com cebola, tomate e cheiro verde picados por 5 minutos.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 227 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                         |                |                 |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                  |                |                 |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE (LEITE desnatado EM PÓ, CHOCOLATE EM PÓ)                                                                                                                                                  |                |                 |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Leite desnatado 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    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                        |        |      |                    | 464,77                       | 18,35   | 18,66   | 56,51   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Colocar água, leite em pó e o achocolatado no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea;<br>2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos e de acordo com o cardápio. |                |                 |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                     |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 55 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                               |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE ESPINAFRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Espinafre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 2 colheres de sopa | 20,00                  | 13,33  | 1,50 | *                  | 2,15                         | 0,27    | 0,03    | 0,34    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                   | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                   | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                   | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher d sopa    | 5,00                   | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                        | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |                        |        |      |                    | 67,38                        | 0,41    | 7,16    | 0,88    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, escorrer e picar o espinafre. Reservar<br>2. Refogar a cebola e o alho picados com a manteiga;<br>3. Acrescentar o espinafre deixar cozinhar um pouco, em seguida acrescentar o leite líquido, deixar ferver;<br>4. Colocar o trigo peneirado aos poucos, até chegar uma consistência homogênea.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 35 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CREPIOCA (TAPIOCA, OVO, SAL)                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tapioca                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 2 colheres de sopa | 20,00                  | 20,00  | 1,00 | *                  | 66,17                        | 0,10    | 0,06    | 16,23   |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 50,00          | 1 unidade          | 50,00                  | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                        | 5,87    | 4,01    | 0,74    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                        |        |      |                    | 130,63                       | 5,97    | 4,07    | 16,97   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;<br>2. Acrescentar a tapioca e o sal, misturar;<br>3. Em uma frigideira untada e aquecida, colocar a mistura;<br>4. Virar o disco quando as bordas estiverem douradas;<br>5. Deixar dourar outro lado.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 71 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUBINHOS DE FRANGO XADREZ (frango em cubos, milho verde, cenoura)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Filé de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 60,00          | 1 bife médio          | 60,00                          | 43,17  | 1,39 | *                  | 74,68                               | 13,34        | 1,95        | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de chá       | 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        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                           | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de café      | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Milho verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                          | 25,00  | 1,00 | *                  | 24,39                               | 0,81         | 0,59        | 4,28        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                           | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                          | 19,23  | 1,30 | *                  | 5,77                                | 0,22         | 0,04        | 0,88        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                           | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                |        |      |                    | <b>136,87</b>                       | <b>14,68</b> | <b>5,61</b> | <b>6,39</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar o cheiro-verde. Reservar;<br>2. Escorrer o milho verde e reservar;<br>3. Lavar e cortar em cubinhos a cenoura. Reservar;<br>4. Descongelar adequadamente o frango e cortar em cubos médios;<br>5. Temperar o frango com todos os temperos;<br>6. Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio;<br>7. Acrescentar a cenoura, e deixar cozinhar até a cenoura ficar macia;<br>8. Finalizar com o milho verde e o cheiro-verde picado.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 137</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                       |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ COM MANTEIGA                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                  | 40,00  | 1,00 | *                  | 141,39                       | 2,89    | 0,76    | 31,55   |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                   | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                        | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                        |        |      |                    | 177,69                       | 2,91    | 4,88    | 31,55   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar o flocão e o sal em um recipiente;<br>2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar;<br>4. Acrescentar manteiga ao cuscuz cozido.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 46 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                       |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                  | 40,00  | 1,00 | *                  | 141,39                       | 2,89    | 0,76    | 31,55   |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                   | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                        | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                        |        |      |                    | 177,69                       | 2,91    | 4,88    | 31,55   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar o flocão e o sal em um recipiente;<br>2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar;<br>4. Acrescentar manteiga ao cuscuz cozido.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 46 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                             |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUXÁ                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50,00          | 3 colheres de sopa | 50,00                  | 33,33  | 1,50 | *                  | 8,67                         | 0,70    | 0,12    | 1,64    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                   | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                   | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                   | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                   | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                        |        |      |                    | 12,87                        | 0,96    | 0,14    | 2,50    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar;<br>2. Refogar as folhas de vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto;<br>3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias;<br>4. Cozinhar até amolecer<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 66 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                  |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                           |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ENSOPADINHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E VAGEM                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 60,00          | 4 colheres de sopa | 60,00                   | 43,17  | 1,39 | *                  | 92,37                        | 11,49   | 4,79    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher de chá    | 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    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                    | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 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                    | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 25,00          | 1 colher de sopa   | 25,00                   | 19,23  | 1,30 | *                  | 5,77                         | 0,22    | 0,04    | 0,88    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15,00          | 1 colher de sopa   | 15,00                   | 11,81  | 1,27 | *                  | 2,94                         | 0,21    | 0,02    | 0,63    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                         |        |      |                    | 134,25                       | 12,32   | 7,90    | 2,93    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com todos os temperos;<br>2. Refogar a carne em óleo quente e deixar cozinhar até ficar macia;<br>3. Depois acrescentar a cenoura e a vagem, deixar cozinhar até ficarem macios.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 137 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                             |                |                      |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                        |        |      |                    | 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 colheres de sopa   | 35,00                  | 33,98  | 1,03 | *                  | 111,81                       | 6,79    | 0,43    | 20,80   |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 Col. de café       | 3,00                   | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                   | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| 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    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                        |        |      |                    | 140,74                       | 6,91    | 3,43    | 21,33   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                      |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 45 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA E MAXIXE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 36,00          | 2 colher de sopa     | 36,00                   | 34,95  | 1,03 | *                  | 115,00                       | 6,98    | 0,44    | 21,40   |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 36,00          | 1 colher de sopa     | 36,00                   | 26,28  | 1,37 | *                  | 0,00                         | 0,46    | 0,14    | 1,63    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                    | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher de sopa   | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café     | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                    | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa     | 20,00                   | 19,05  | 1,05 | *                  | 2,62                         | 0,27    | 0,01    | 0,52    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                    | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |                         |        |      |                    | 149,15                       | 8,04    | 3,63    | 24,52   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e o maxixe. Reservar;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>6. Acrescentar a abóbora e o maxixe, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes;<br>7. Finalizar com cheiro verde picado.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                      |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 112 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA E QUIABO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 36,00          | 2 colher de sopa     | 36,00                   | 34,95  | 1,03 | *                  | 115,00                       | 6,98    | 0,44    | 21,40   |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 36,00          | 1 colher de sopa     | 36,00                   | 26,28  | 1,37 | *                  | 0,00                         | 0,46    | 0,14    | 1,63    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                    | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher de sopa   | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café     | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                    | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa     | 20,00                   | 16,26  | 1,23 | *                  | 4,87                         | 0,31    | 0,05    | 1,04    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                    | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |                         |        |      |                    | 151,40                       | 8,09    | 3,66    | 25,04   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e o quiabo. Reservar;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>6. Acrescentar a abóbora e o quiabo, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes;<br>7. Finalizar com cheiro verde picado.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                      |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 112 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA E VINAGREIRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 36,00          | 2 colher de sopa     | 36,00                   | 34,95  | 1,03 | *                  | 115,00                       | 6,98    | 0,44    | 21,40   |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 36,00          | 1 colher de sopa     | 36,00                   | 26,28  | 1,37 | *                  | 0,00                         | 0,46    | 0,14    | 1,63    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                    | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher de sopa   | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de café     | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                    | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher de sopa     | 20,00                   | 13,33  | 1,50 | *                  | 3,47                         | 0,28    | 0,05    | 0,65    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                    | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                         |        |      |                    | 150,00                       | 8,06    | 3,66    | 24,66   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e a vinagreira. Reservar;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>6. Acrescentar a abóbora e a vinagreira, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes;<br>7. Finalizar com cheiro verde picado.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                      |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 112 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 36,00          | 2 colher de sopa   | 36,00                  | 34,95  | 1,03 | *                  | 115,00                       | 6,98    | 0,44    | 21,40   |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                  | 13,33  | 1,50 | *                  | 3,61                         | 0,38    | 0,07    | 0,58    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de chá    | 3,00                   | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                   | 2,59   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                   | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| 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    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                        |        |      |                    | 150,14                       | 7,70    | 3,55    | 22,95   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar e picar as folhas da couve;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>6. Acrescentar as folhas da couve e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 76 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 35,00          | 2 colher de sopa   | 35,00                  | 33,98  | 1,03 | *                  | 111,81                       | 6,79    | 0,43    | 20,80   |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1/2 colher de sopa | 20,00                  | 13,33  | 1,50 | *                  | 5,31                         | 0,44    | 0,04    | 1,23    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de chá    | 3,00                   | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                   | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                         | 0,07    | 0,01    | 0,15    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                   | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| 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    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                        |        |      |                    | 146,93                       | 7,43    | 3,48    | 22,71   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar e picar as folhas de João Gomes;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>6. Acrescentar as folhas de João Gomes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 68 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM QUIABO E MAXIXE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |                        |        |      |                    | 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                  | 14,29  | 1,05 | *                  | 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           | 1/8 Colher de sopa   | 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    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                      |                        |        |      |                    | 148,45                       | 7,50    | 3,50    | 22,91   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar e picar o espinafre e reservar;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>6. Acrescentar o espinafre e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                      |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 75 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM BATATA E BETERRABA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Filé de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 60,00          | 2 colheres de sopa | 60,00                   | 43,17  | 1,39 | *                  | 74,68                        | 13,34   | 1,95    | 0,00    |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                   | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                        | 0,32    | 0,00    | 2,65    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente d alho   | 1,00                    | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                    | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                   | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                         | 0,25    | 0,01    | 1,43    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                    | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                         |        |      |                    | 125,67                       | 14,31   | 5,00    | 5,49    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, tomate, colorau, limão, pimenta de cheiro e sal;<br>2. Higienizar e cortar em cubinhos a batata inglesa e a beterraba. Reservar;<br>3. Refogar o frango em panela aquecida com óleo;<br>4. Colocar a batata inglesa e a beterraba e acrescentar água para o cozimento;<br>5. Cozinhar até que todos os ingredientes cheguem ao ponto macio;<br>6. Finalizar com cheiro verde picado.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 131 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                   |                |                         |        |      |                       |                             |            |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------------|--------|------|-----------------------|-----------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                   |                |                         |        |      |                       |                             |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA DESNATADO                                                                                                                         |                   |                |                         |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)           | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| iogurte de fruta desnatado                                                                                                                                             | 180,00            | 1 unidade      | 180,00                  | 180,00 | 1,00 |                       | 177,64                      | 6,23       | 6,25       | 26,32      |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                          |                   |                |                         |        |      |                       | 177,64                      | 6,23       | 6,25       | 26,32      |
| MODO DE PREPARO<br>Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.                                                                                                |                   |                |                         |        |      |                       |                             |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 180 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS |            |            |            |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                   |                |                        |        |      |                       |                             |            |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------------------|--------|------|-----------------------|-----------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                   |                |                        |        |      |                       |                             |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA                                                                                                                                            |                   |                |                        |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)           | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Laranja                                                                                                                                                                | 90,00             | 1 unidade      | 90,00                  | 64,29  | 1,40 | *                     | 29,21                       | 122,22     | 0,63       | 0,07       |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                          |                   |                |                        |        |      |                       | 29,21                       | 122,22     | 0,63       | 0,07       |
| MODO DE PREPARO<br>Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.                                                                                                    |                   |                |                        |        |      |                       |                             |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 90 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS |            |            |            |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                   |                    |                        |        |      |                       |                             |            |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|------------------------|--------|------|-----------------------|-----------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                   |                    |                        |        |      |                       |                             |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE QUENTE DESNATADO                                                                                                                             |                   |                    |                        |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)           | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Leite desnatado em pó                                                                                                                                                  | 40,00             | 2 colheres de sopa | 40,00                  | 40,00  | 1,00 | *                     | 198,66                      | 10,17      | 10,76      | 15,67      |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                          |                   |                    |                        |        |      |                       | 198,66                      | 10,17      | 10,76      | 15,67      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Diluir o leite em pó com água quente;<br>Servir conforme o cardápio.                                                                     |                   |                    |                        |        |      |                       |                             |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                   |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 40 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS |            |            |            |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                 |                        |        |      |                    |                             |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                 |                        |        |      |                    |                             |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ EM CUBOS                                                                                                                                      |                |                 |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Maçã                                                                                                                                                                   | 90,00          | 1 unidade média | 90,00                  | 75,00  | 1,20 |                    | 41,64                       | 0,22    | 0,00    | 11,37   |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                          |                |                 |                        |        |      |                    | 41,64                       | 0,22    | 0,00    | 11,37   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, lavar e cortar em cubos a maçã;<br>2. Colocar em uma tigela para ofertar.<br>Servir conforme o cardápio.                     |                |                 |                        |        |      |                    |                             |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 90 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA BOLONHESA COM BERINJELA (MACARRÃO INTEGRAL, CARNE MOÍDA, BERINJELA, CEBOLA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                          | 42,37  | 1,18 | *                  | 90,68                               | 11,28        | 4,70        | 0,00         |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                          | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,56                              | 5,00         | 0,65        | 38,97        |
| Manjerição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                           | 4,00   | 1,25 | *                  | 0,85                                | 0,08         | 0,02        | 0,15         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 dente d alho   | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                          | 8,55   | 1,17 | *                  | 1,31                                | 0,09         | 0,01        | 0,27         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                          | 6,99   | 1,43 | *                  | 2,76                                | 0,12         | 0,01        | 0,62         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                           | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                           | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                           | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                           | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Berinjela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 3 colheres de sopa | 20,00                          | 15,87  | 1,09 | *                  | 9,00                                | 0,56         | 0,05        | 2,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                                |        |      |                    | <b>312,29</b>                       | <b>16,87</b> | <b>8,43</b> | <b>40,99</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar a berinjela. Reservar;<br>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>3. Escorrer o macarrão e reservar;<br>4. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne com alho, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal, cheiro verde, limão e tomate;<br>5. Acrescente a berinjela cortada e deixar cozinhar até amolecer;<br>6. Adicionar o macarrão cozido na carne;<br>7. Mexer para misturar tudo;<br>8. Finalizar com manjerição higienizado e lavado.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 296</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS</b> |              |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO MACARRONADA DE FRANGO (MACARRÃO INTEGRAL, FRANGO, ESPINAFRE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                          | 35,97  | 1,39 | *                  | 42,86                               | 7,74         | 1,09        | 0,00         |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                          | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,56                              | 5,00         | 0,65        | 38,97        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 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         |
| 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         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                           | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07         | 0,01        | 0,15         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                           | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                           | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Espinafre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                          | 14,60  | 1,15 | *                  | 0,00                                | 0,17         | 0,02        | 0,63         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                           | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                                |        |      |                    | <b>262,63</b>                       | <b>13,42</b> | <b>4,83</b> | <b>41,19</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e picar o cheiro verde. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate<br>6. Acrescentar abobrinha cortada ao frango, deixar cozinhar;<br>7. Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e em seguida misturar o cheiro verde delicadamente;<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 149</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                  |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos           |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA                                                                                                                                             |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macaxeira                                                                                                                                                                        | 100,00         | 1 pedaço médio     | 100,00                  | 74,63  | 1,34 | *                  | 113,00                       | 0,84    | 0,22    | 26,99   |
| Sal                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                    |                |                    |                         |        |      |                    | 113,00                       | 0,84    | 0,22    | 26,99   |
| <b>MODO DE PREPARO</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira;<br>2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer;<br>Servir conforme o cardápio |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                              |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 101 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                       |                       |        |      |                    |                             |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                       |                       |        |      |                    |                             |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA                                                                                                                                           |                |                       |                       |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Manteiga com sal                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                  | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                       | 0,02    | 4,12    | 36,30   |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                          |                |                       |                       |        |      |                    | 36,30                       | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| MODO DE PREPARO<br>Servir conforme o cardápio                                                                                                                          |                |                       |                       |        |      |                    |                             |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 5 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 2 MINUTOS |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                   |                |                         |        |      |                       |                              |            |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                   |                |                         |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA                                                                                                                                           |                   |                |                         |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Melancia                                                                                                                                                               | 200,00            | 1 Fatia Média  | 200,00                  | 101,52 | 1,97 | *                     | 33,10                        | 0,90       | 0,00       | 8,26       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                          |                   |                |                         |        |      |                       | 33,10                        | 0,90       | 0,00       | 8,26       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Higienizar a melancia e cortar em fatias;<br>Servir conforme o cardápio.                                                                  |                   |                |                         |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 200 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS |            |            |            |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                |                     |        |      |                    |                           |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------|--------|------|--------------------|---------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                |                     |        |      |                    |                           |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO EM CUBOS                                                                                                                                     |                |                |                     |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)              | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)            | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melão                                                                                                                                                                  | 90,00          | 1 fatia média  | 90,00               | 86,54  | 1,04 | *                  | 25,42                     | 0,59    | 0,00    | 6,51    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                          |                |                |                     |        |      |                    | 25,42                     | 0,59    | 0,00    | 6,51    |
| MODO DE PREPARO:<br>1.Higienizar e cortar em cubos;<br>Servir conforme o cardápio.                                                                                     |                |                |                     |        |      |                    |                           |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: MINUTOS |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                             |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                      |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU SIMPLES (LEITE DESNATADO EM PÓ, AMIDO DE MILHO)                                                                                                                                                  |                |                    |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Amido de milho                                                                                                                                                                                                              | 30,00          | 3 colheres de sopa | 30,00                  | 30,00  | 1,00 | *                  | 118,15                       | 4,18    | 2,55    | 19,99   |
| Leite desnatado pó                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                  | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                        | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                        |        |      |                    | 256,16                       | 9,29    | 7,93    | 37,79   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar em uma panela o amido de milho e o leite dissolvido em água filtrada;<br>2. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                         |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                        |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                 |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (LEITE DESNATADO EM PÓ, AVEIA)                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Aveia                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30,00          | 3 colheres de sopa | 30,00                  | 30,00  | 1,00 | *                  | 118,15                       | 4,18    | 2,55    | 19,99   |
| Leite desnatado pó                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                  | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                        | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                        |        |      |                    | 256,16                       | 9,29    | 7,93    | 37,79   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>3. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos.<br>4. Colocar em uma panela aveia e o leite dissolvido em água filtrada;<br>5. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO (LEITE DESNATADO EM PÓ, MILHO BRANCO, COCO)                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                               |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                        | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Milho Branco                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                         | 50,00  | 1,00 | *                  | 80,07                               | 1,66        | 3,59         | 12,56        |
| Leite desnatado pó                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                         | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38         | 7,84         |
| Coco seco ralado                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15,00          | 3 colheres de sopa | 15,00                         | 15,00  | 1,00 | *                  | 99,00                               | 1,03        | 9,68         | 3,66         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                               |        |      |                    | <b>317,06</b>                       | <b>7,81</b> | <b>18,65</b> | <b>34,01</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;<br>2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;<br>3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água e o coco ralado e deixar ferver bem.<br>Servir morno conforme o cardápio. |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS</b> |             |              |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OMELETE (OVO, CENOURA, COUVE, CEBOLA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 50,00          | 1 unidade       | 50,00                  | 44,64  | 1,12 | *                  | 6,64                         | 0,60    | 0,41    | 0,08    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10,00          | ½ colher sopa   | 10,00                  | 7,69   | 1,16 | *                  | 1,48                         | 0,09    | 0,01    | 0,33    |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10,00          | ½ colher sopa   | 10,00                  | 6,66   | 1,50 | *                  | 1,80                         | 0,19    | 0,04    | 0,29    |
| 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   | 3,00 | *                  | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                        |        |      |                    | 126,62                       | 3,25    | 11,44   | 3,71    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente os ovos. Reservar;<br>2. Higienizar e picar a couve. Reservar;<br>3. Higienizar, picar e cozinhar a cenoura no vapor. Reservar;<br>4. Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar o tomate e refogar;<br>5. Acrescentar os ovos em cima do refogado, acrescentar a couve e a cenoura e salpique o sal;<br>6. Virar com cuidado a preparação e não deixar queimar.<br>Servir conforme o cardápio |                |                 |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 84 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                |                |                 |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (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           | 1/8 colher sopa | 1,00                   | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                        |        |      |                    | 185,51                       | 11,97   | 14,29   | 1,50    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;<br>2. Acrescentar o sal;<br>3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;<br>4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos;<br>5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                 |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 61 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                  |                        |        |      |                    |                             |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                  |                        |        |      |                    |                             |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL                                                                                                                                       |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão integral                                                                                                                                                           | 50,00          | 1 unidade        | 50,00                  | 50,00  | 1,00 | *                  | 149,91                      | 3,98    | 1,55    | 29,32   |
| Manteiga                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher de sopa | 5,00                   | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                       | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                          |                |                  |                        |        |      |                    | 186,20                      | 4,00    | 5,67    | 29,33   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cortar ao meio o pão e passar manteiga uniformemente.<br>Servir conforme com o cardápio.                                                 |                |                  |                        |        |      |                    |                             |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 55 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXADA DA TIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 180,00         | 1 filé médio    | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 18,00          | ½ colher sopa   | 18,00                   | 16,21  | 1,11 | *                  | 11,60                        | 0,32    | 0,00    | 2,65    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                         |        |      |                    | 117,77                       | 12,70   | 6,07    | 2,40    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água;<br>2. Deixar esfriar e descascar. Reservar;<br>3. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar;<br>4. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>5. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate, pimentão, pimenta de cheiro, colorau e óleo para refogar em fogo baixo;<br>6. Quando estiver quase cozido acrescentar as rodela de batata e os ovos.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 278 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                              |                |                       |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                       |                |                       |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ASSADO                                                                                                                                                                                             |                |                       |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                        | 180,00         | 2 filés médio         | 180,00                  | 157,89 | 1,14 | *                  | 148,42                       | 28,74   | 3,65    | 0,02    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                    | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                    | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| 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    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de café      | 5,00                    | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                    | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,81                         | 0,07    | 0,01    | 0,14    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                         |        |      |                    | 280,61                       | 35,83   | 10,76   | 9,66    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe;<br>2. Distribuir os peixes numa forma untada em óleo;<br>3. Colocar para assar até ficar macio e dourado.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                       |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                          |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 276 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (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 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                         |        |      |                    | 158,48                       | 6,12    | 9,78    | 11,53   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora;<br>2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer;<br>3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;<br>4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo;<br>5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto<br>Servir conforme o cardápio |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 102 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 70,00          | 2 colheres sopa | 70,00                   | 63,06  | 1,11 | *                  | 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          | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                         |        |      |                    | 178,64                       | 6,35    | 9,50    | 17,63   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa;<br>2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer;<br>3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;<br>4. Refogar o alho, cebola, manteiga;<br>5. Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto.<br>Servir conforme o cardápio |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 102 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE MACAXEIRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macaxeira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 70,00          | 2 colheres sopa | 70,00                   | 52,24  | 1,34 | *                  | 79,10                        | 0,59    | 0,16    | 18,89   |
| 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 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                         |        |      |                    | 195,36                       | 5,81    | 7,19    | 27,26   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira;<br>2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer;<br>3. Escorrer e liquidificar a macaxeira com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;<br>4. Refogar o alho, cebola, manteiga e o sal, acrescentar a macaxeira batida e mistura bem.<br>Servir conforme o cardápio |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 102 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                 |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                          |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA DE CENOURA E BETERRABA                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 19,35  | 1,55 | *                  | 9,45                         | 0,38    | 0,02    | 2,15    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 25,86  | 1,16 | *                  | 7,76                         | 0,29    | 0,05    | 1,18    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                  |                        |        |      |                    | 17,21                        | 0,67    | 0,07    | 3,33    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, lavar, descascar e cortar em palito a cenoura e a beterraba;<br>2. Cozinhe os vegetais no vapor até ficarem macios;<br>3. Arrume os legumes em uma travessa;<br>4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;<br>Servir conforme o cardápio. |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                              |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                       |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA DE CHUCHU E CENOURA                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 21,74  | 1,38 | *                  | 3,69                         | 0,15    | 0,01    | 0,90    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 25,86  | 1,16 | *                  | 7,76                         | 0,29    | 0,05    | 1,18    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                        |        |      |                    | 11,45                        | 0,44    | 0,07    | 2,08    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>5. Higienizar, lavar, descascar e cortar em palito o chuchu e a cenoura;<br>6. Cozinhe os vegetais no vapor até ficarem macios;<br>7. Arrume os legumes em uma travessa;<br>8. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;<br>Servir conforme o cardápio. |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                              |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                       |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA DE CHUCHU E ABOBRINHA                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 21,74  | 1,38 | *                  | 3,69                         | 0,15    | 0,01    | 0,90    |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 21,90  | 1,37 | *                  | 0,00                         | 0,25    | 0,03    | 0,94    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                        |        |      |                    | 3,69                         | 0,40    | 0,04    | 1,84    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, lavar, descascar e cortar em palito o chuchu e a cenoura;<br>2. Cozinhe os vegetais no vapor até ficarem macios;<br>3. Arrume os legumes em uma travessa;<br>4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                      |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ABOBRINHA                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                               |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                        | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                          | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22        |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30,00          | 1 colher de sopa   | 30,00                         | 21,90  | 1,37 | *                  | 0,00                                | 0,25        | 0,03        | 0,94        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                          | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                          | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                          | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                               |        |      |                    | <b>28,94</b>                        | <b>0,37</b> | <b>3,04</b> | <b>1,47</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os vegetais em cubos. Reservar;<br>2. Refogar em óleo quente o alho e a cebola até dourar;<br>3. Acrescentar os outros ingredientes um a um, deixando a abóbora por último;<br>4. Deixar cozinhar até amolecer.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 40</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                 |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                          |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ACELGA E TOMATE                                                                                                                                                                                                                   |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                                                          | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 20,55  | 1,46 | *                  | 4,30                         | 0,30    | 0,02    | 0,95    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                          | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                         | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                  |                        |        |      |                    | 8,24                         | 0,58    | 0,07    | 1,76    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>Servir conforme o cardápio |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                             |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                    |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                             |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE E BETERRABA RALADA                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 22,90  | 1,31 | *                  | 2,01                         | 0,14    | 0,03    | 0,40    |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 19,35  | 1,55 | *                  | 9,45                         | 0,38    | 0,02    | 2,15    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                  |                        |        |      |                    | 11,46                        | 0,52    | 0,05    | 2,55    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as folhas de alface;<br>2. Higienizar, lavar e ralar a beterraba;<br>3. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>Servir conforme o cardápio |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                         |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE A CENOURA RALADA                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 22,90  | 1,31 | *                  | 2,01                         | 0,14    | 0,03    | 0,40    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 25,86  | 1,16 | *                  | 7,76                         | 0,29    | 0,05    | 1,18    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                  |                        |        |      |                    | 9,77                         | 0,43    | 0,08    | 1,58    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as folhas de alface;<br>2. Higienizar, lavar e ralar cenoura;<br>3. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>Servir conforme o cardápio |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                              |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                       |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE E TOMATE                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 22,90  | 1,31 | *                  | 1,31                         | 0,14    | 0,03    | 0,40    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 25,64  | 1,17 | *                  | 1,17                         | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                        |        |      |                    | 3,88                         | 0,42    | 0,07    | 1,20    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>Servir conforme o cardápio |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE BETERRABA COZIDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 50,00          | 1 colher de sopa | 50,00                  | 32,26  | 1,55 | *                  | 15,75                        | 0,63    | 0,03    | 3,58    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                  |                        |        |      |                    | 15,75                        | 0,63    | 0,03    | 3,58    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e lavar a beterraba;<br>2. Colocar a beterraba com água e sal em uma panela e levar ao cozimento;<br>3. Após esfriar, descascar e cortar;<br>4. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>5. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>Servir conforme o cardápio |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 50 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO VERDE, PEPINO E TOMATE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |                               |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                        | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Feijão-verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 1 colher de sopa   | 30,00                         | 29,13  | 1,03 | *                  | 35,34                               | 0,92        | 0,91        | 5,92        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 dente d 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        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                          | 4,35   | 1,15 | *                  | 0,85                                | 0,08        | 0,02        | 0,15        |
| 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        |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                         | 14,60  | 1,37 | *                  | 1,39                                | 0,13        | 0,00        | 0,30        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                         | 17,09  | 1,17 | *                  | 2,62                                | 0,19        | 0,03        | 0,54        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                          | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09        | 0,01        | 0,20        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |                               |        |      |                    | <b>70,27</b>                        | <b>1,53</b> | <b>3,97</b> | <b>7,62</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar;<br>2. Higienizar, lavar e picar a cebolinha, reserve;<br>3. Higieniza, lavar e cortar em cubinhos o pepino e tomate, reservar;<br>4. Refogar o feijão verde com os temperos, deixar cozinhar por 5 minutos, para o tempero agregar ao feijão;<br>5. Com o feijão frio, acrescentar o pepino, o tomate e a cebolinha picados;<br>Servir conforme o cardápio |                |                    |                               |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 90</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                  |                |                        |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                           |                |                        |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, LARANJA)                                                                                                                                                                     |                |                        |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA         | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Banana                                                                                                                                                                                                                           | 25,00          | 1 colher de sopa cheia | 25,00                          | 15,06  | 1,66 | *                  | 19,28                               | 0,22        | 0,04        | 5,07         |
| Laranja                                                                                                                                                                                                                          | 90,00          | 1 unidade média        | 90,00                          | 64,29  | 1,40 | *                  | 26,33                               | 0,43        | 0,09        | 6,15         |
| Maçã                                                                                                                                                                                                                             | 40,00          | 1 colher de sopa cheia | 40,00                          | 25,81  | 1,55 | *                  | 10,36                               | 0,12        | 0,03        | 2,69         |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                                                | 10,00          | ½ colher de sopa       | 10,00                          | 10,00  | 1,00 | *                  | 49,67                               | 2,54        | 2,69        | 3,92         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                            |                |                        |                                |        |      |                    | <b>83,31</b>                        | <b>2,07</b> | <b>1,71</b> | <b>16,13</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;<br>2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.<br><b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta. |                |                        |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                       |                |                        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 165</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS</b> |             |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                              |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                       |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE PEPINO E TOMATE                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 21,90  | 1,37 | *                  | 2,09                         | 0,19    | 0,00    | 0,45    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                         | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                        |        |      |                    | 6,02                         | 0,47    | 0,04    | 1,25    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>Servir conforme o cardápio |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                              |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                       |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO E TOMATE                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 21,43  | 1,40 | *                  | 3,67                         | 0,19    | 0,03    | 0,83    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                         | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                        |        |      |                    | 7,60                         | 0,47    | 0,08    | 1,63    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>Servir conforme o cardápio |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                              |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                       |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE TOMATE E CHEIRO VERDE                                                                                                                                                                                                          |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 1 colher de sopa | 5,00                   | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                         | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                        |        |      |                    | 5,40                         | 0,40    | 0,06    | 1,06    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>Servir conforme o cardápio |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                              |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                       |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA TRICOLOR (REPOLHO, TOMATE E MANGA)                                                                                                                                                                                                |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                  | 14,29  | 1,40 | *                  | 1,31                         | 0,13    | 0,02    | 0,55    |
| Manga                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                  | 12,90  | 1,55 | *                  | 1,40                         | 0,05    | 0,02    | 2,50    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                  | 17,09  | 1,17 | *                  | 1,17                         | 0,19    | 0,03    | 0,54    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                        |        |      |                    | 3,88                         | 0,37    | 0,07    | 3,59    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>Servir conforme o cardápio |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                              |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                       |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (ALFACE E RÚCULA)                                                                                                                                                                                                           |                |                  |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 22,90  | 1,31 | *                  | 2,01                         | 0,14    | 0,03    | 0,40    |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                  | 20,13  | 1,49 | *                  | 2,64                         | 0,36    | 0,02    | 0,45    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  |                        |        |      |                    | 4,66                         | 0,50    | 0,05    | 0,85    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>Servir conforme o cardápio |                |                  |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SANDUICHINHO DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                          | 15,27  | 1,31 | *                  | 1,34                                | 0,09    | 0,02    | 0,27    |
| 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    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                           | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                           | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Filé de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                          | 28,78  | 1,39 | *                  | 49,78                               | 8,89    | 1,30    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                           | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                           | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Pão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 50,00          | 1 unidade          | 50,00                          | 50,00  | 1,00 | *                  | 177,62                              | 2,58    | 6,54    | 27,92   |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                          | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                | 0,19    | 0,04    | 0,79    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                           | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                                |        |      |                    | 267,01                              | 12,16   | 10,94   | 30,37   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e ralar a cenoura e cortar a alface. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango e refogar com os temperos e deixar cozinhar;<br>3. Após o cozimento, desfiar lo com uma colher grande, com batidas por cima;<br>4. Cortar o pão ao meio, rechear com o frango desfiado, cenoura e a alface, um a um.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 161</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS</b> |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA CAIPIRA (FRANGO DESFIADO, BATATA INGLESA, CENOURA, MILHO, OVO, MACARRÃO integral)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                   | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                        | 0,32    | 0,00    | 2,65    |
| 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    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,28   | 1,17 | *                  | 1,45                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher chá       | 5,00                    | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Filé de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                   | 28,78  | 1,39 | *                  | 49,78                        | 8,89    | 1,30    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                    | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Milho verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                   | 10,00  | 1,00 | *                  | 9,76                         | 0,32    | 0,24    | 1,71    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                   | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                         | 0,19    | 0,04    | 0,79    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25,00          | ½ unidade          | 25,00                   | 22,52  | 1,11 | *                  | 32,23                        | 2,93    | 2,00    | 0,37    |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                   | 40,00  | 1,00 | *                  | 148,45                       | 4,00    | 0,52    | 31,18   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                         |        |      |                    | 290,08                       | 17,06   | 7,14    | 38,10   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar a batata inglesa e a cenoura em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão e sal;<br>3. Refogar e cozinhar o frango com os temperos em óleo quente, na panela de pressão até dourar;<br>4. Acrescentar a batata inglesa, a cenoura, o milho, o macarrão e acrescentar água até cobrir os ingredientes;<br>5. Deixar cozinhar até ficarem macios, acrescentar o ovo um a um e deixar cozinhar lo.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 186 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (FRANGO EM CUBOS, CHUCHU, ABÓBORA, BETERRABA, VINAGREIRA, MACARRÃO INTEGRAL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                   | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                         | 0,25    | 0,01    | 1,43    |
| 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    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,28   | 1,17 | *                  | 1,45                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher chá       | 5,00                    | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Filé de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                   | 28,78  | 1,39 | *                  | 49,78                        | 8,89    | 1,30    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                    | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                   | 14,60  | 1,37 | *                  | 0,00                         | 0,25    | 0,08    | 0,90    |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                   | 14,49  | 1,38 | *                  | 2,46                         | 0,10    | 0,01    | 0,60    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                   | 6,67   | 1,50 | *                  | 1,73                         | 0,14    | 0,02    | 0,33    |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                   | 40,00  | 1,00 | *                  | 148,45                       | 4,00    | 0,52    | 31,18   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                         |        |      |                    | 241,81                       | 14,04   | 4,99    | 35,84   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar a abóbora, a beterraba e o chuchu em cubos. Reservar;<br>2. Higienizar, lavar e cortar em tiras a vinagreira. Reservar;<br>3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão e sal;<br>4. Refogar e cozinhar o frango com os temperos em óleo quente, na panela de pressão até dourar;<br>5. Acrescentar os vegetais cortados, o macarrão e água até cobrir os ingredientes;<br>6. Deixar cozinhar até ficarem macios.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 181 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (FRANGO EM CUBOS, CHUCHU, ABÓBORA, BETERRABA, VINAGREIRA, MACARRÃO INTEGRAL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                   | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                         | 0,25    | 0,01    | 1,43    |
| 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    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,28   | 1,17 | *                  | 1,45                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher chá       | 5,00                    | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Filé de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                   | 28,78  | 1,39 | *                  | 49,78                        | 8,89    | 1,30    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                    | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                   | 14,60  | 1,37 | *                  | 0,00                         | 0,25    | 0,08    | 0,90    |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                   | 14,49  | 1,38 | *                  | 2,46                         | 0,10    | 0,01    | 0,60    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                   | 6,67   | 1,50 | *                  | 1,73                         | 0,14    | 0,02    | 0,33    |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                   | 40,00  | 1,00 | *                  | 148,45                       | 4,00    | 0,52    | 31,18   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                         |        |      |                    | 241,81                       | 14,04   | 4,99    | 35,84   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar a abóbora, a beterraba e o chuchu em cubos. Reservar;<br>2. Higienizar, lavar e cortar em tiras a vinagreira. Reservar;<br>3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão e sal;<br>4. Refogar e cozinhar o frango com os temperos em óleo quente, na panela de pressão até dourar;<br>5. Acrescentar os vegetais cortados, o macarrão e água até cobrir os ingredientes;<br>6. Deixar cozinhar até ficarem macios.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 181 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                            |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                            |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE LEGUMES COM CARNE E MACARRÃO INTEGRAL (CARNE EM CUBOS, CENOURA, BATATA INGLESA, VAGEM, MACARRÃO INTEGRAL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                      | 33,90  | 1,18 | *                  | 72,54                               | 9,02         | 3,76        | 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 dente de alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| 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         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15,00          | 1 colher de sopa   | 15,00                      | 15,00  | 1,00 | *                  | 37,11                               | 1,00         | 0,13        | 7,79         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher e sopa  | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                       | 4,17   | 1,20 | *                  | 11,60                               | 0,32         | 0,00        | 2,65         |
| Batata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colhe de sopa    | 20,00                      | 18,02  | 1,11 | *                  | 6,30                                | 0,25         | 0,01        | 1,43         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                       | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15,00          | 1 colher de sopa   | 15,00                      | 10,00  | 1,50 | *                  | 2,60                                | 0,21         | 0,04        | 0,49         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                      | 17,24  | 1,16 | *                  | 31,94                               | 1,94         | 0,12        | 5,94         |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                      | 15,75  | 1,27 | *                  | 3,92                                | 0,28         | 0,03        | 0,84         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                            |        |      |                    | <b>192,67</b>                       | <b>12,94</b> | <b>7,08</b> | <b>19,28</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, tomate, pimenta de cheiro e sal;<br>3. Refogar e cozinhar a carne em óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;<br>4. Acrescentar os vegetais cortados em cubos (cenoura, batata inglesa, vagem, vinagreira) e o macarrão;<br>5. Deixar cozinhar até o cozimento de todos ingredientes. Finalizar com cheiro verde;<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                            |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g):</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA                                                                                                                                    |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa Acerola                                                                                                                                                          | 100,00         | 2 Colheres de sopa | 100,00                  | 100,00 | 1,00 | *                  | 21,94                        | 0,59    | 0,00    | 5,54    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                         |                |                    |                         |        |      |                    | 82,71                        | 0,55    | 0,00    | 21,21   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água ;<br>Servir conforme o cardápio.                             |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ                                                                                                                                       |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Cajá                                                                                                                                                          | 100,00         | 2 Colheres de sopa | 100,00                  | 100,00 | 1,00 | *                  | 27,00                        | 0,59    | 0,17    | 6,38    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                         |                |                    |                         |        |      |                    | 86,93                        | 0,55    | 0,14    | 21,91   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água;<br>Servir conforme o cardápio.                              |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU                                                                                                                                       |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de caju                                                                                                                                                          | 100,00         | 2 Colheres de sopa | 100,00                  | 100,00 | 1,00 | *                  | 18,28                        | 0,24    | 0,08    | 4,68    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                         |                |                    |                         |        |      |                    | 94,95                        | 0,45    | 0,13    | 24,39   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água<br>Servir conforme o cardápio.                               |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA                                                                                                                                     |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba                                                                                                                                                        | 100,00         | 2 Colheres de sopa | 100,00                  | 100,00 | 1,00 | *                  | 27,08                        | 0,54    | 0,22    | 6,50    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                         |                |                    |                         |        |      |                    | 109,62                       | 0,96    | 0,37    | 27,44   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água;<br>Servir conforme o cardápio.                              |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA                                                                                                                                      |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de manga                                                                                                                                                         | 100,00         | 2 Colheres de sopa | 100,00                  | 100,00 | 1,00 | *                  | 48,31                        | 0,38    | 0,23    | 12,52   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                         |                |                    |                         |        |      |                    | 104,68                       | 0,37    | 0,20    | 27,02   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água;<br>Servir conforme o cardápio.                              |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ                                                                                                                                   |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Maracujá                                                                                                                                                      | 100,00         | 2 colheres de sopa | 100,00                  | 100,00 | 1,00 | *                  | 19,38                        | 0,41    | 0,09    | 4,80    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                         |                |                    |                         |        |      |                    | 96,73                        | 0,73    | 0,15    | 24,59   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água.<br>Servir conforme o cardápio.                              |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                   |                |                        |        |      |                       |                              |            |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                   |                |                        |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA                                                                                                                                          |                   |                |                        |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Tangerina                                                                                                                                                              | 90,00             | 1 unidade      | 90,00                  | 66,67  | 1,35 | *                     | 25,22                        | 0,57       | 0,05       | 6,41       |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                         |                   |                |                        |        |      |                       | 25,22                        | 0,57       | 0,05       | 6,41       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, lavar a fruta.<br>Servir conforme o cardápio.                                                                                |                   |                |                        |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 90 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |            |            |            |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TIGELA DE FRUTAS (MAMÃO, MELÃO)                                                                                                                    |                |                 |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Mamão                                                                                                                                                                  | 100,00         | 1 fatia pequena | 100,00                  | 64,52  | 1,55 | *                  | 25,91                        | 0,29    | 0,08    | 6,74    |
| Melão                                                                                                                                                                  | 100,00         | 1 fatia pequena | 100,00                  | 85,47  | 1,17 | *                  | 25,10                        | 0,58    | 0,00    | 6,43    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                         |                |                 |                         |        |      |                    | 51,01                        | 0,87    | 0,08    | 13,17   |
| MODO DE PREPARO:<br>2. Higienizar, lavar e cortar em cubos o mamão e o melão.<br>Servir conforme o cardápio.                                                           |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 200 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHA DE FRANGO COM CEBOLA E TOMATE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| 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    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                    | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Filé de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 120,00         | 1 filé médio       | 120,00                  | 86,33  | 1,39 | *                  | 149,35                       | 26,68   | 3,89    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                    | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                    | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                         |        |      |                    | 180,98                       | 26,97   | 6,92    | 1,15    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, colorau e sal;<br>2. Fritar as iscas de frango, retirar da panela e reservar;<br>3. Acrescentar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro ao óleo que foi frito as iscas, refogar um pouco;<br>4. Em seguida, juntar as iscas e refogar por mais 1 minuto;<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 146 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                  |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 100,00         | 1 pedaço pequeno | 100,00                            | 89,28  | 1,12 | *                  | 128,59                              | 18,59        | 5,46        | 0,00        |
| 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        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1/2 colher sopa  | 20,00                             | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                               | 0,32         | 0,00        | 2,65        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                  |                                   |        |      |                    | <b>144,78</b>                       | <b>16,41</b> | <b>7,89</b> | <b>1,14</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa e colocar para cozinhar no vapor. Reservar;<br>2. Higienizar os ovos e reservar;<br>3. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>4. Refogar a carne com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;<br>5. Deixar cozinhar com pouco caldo;<br>6. Depois de cozida, desfiar e acrescentar a cebolinha e a batata inglesa. Reservar;<br>7. Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas;<br>8. Misturar uma parte dos ovos batidos à carne desfiada, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima;<br>9. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 174,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                           |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                                    |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (ABACATE, LEITE DESNATADO EM PÓ)                                                                                                                                  |                |                    |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abacate                                                                                                                                                                                                   | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                  | 33,11  | 1,51 | *                  | 0,00                         | 0,41    | 2,78    | 2,00    |
| Leite desnatado em pó                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 2 colheres de sopa | 20,00                  | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                        | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                            |                |                    |                        |        |      |                    | 138,01                       | 5,53    | 8,16    | 19,79   |
| <b>MODO DE MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;<br>2. Liquidificar com água e leite em pó até ficar uma mistura homogênea;<br>Servir conforme o cardápio |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                       |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 80 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA (BANANA, LEITE DESNATADO EM PÓ)                                                                                                 |                |                    |                        |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                 | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana                                                                                                                                                                 | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                  | 33,11  | 1,51 | *                  | 32,53                        | 0,42    | 0,02    | 8,59    |
| Leite desnatado                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colheres de sopa | 20,00                  | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                        | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| Aveia                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                   | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,69                        | 0,70    | 0,42    | 3,33    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                         |                |                    |                        |        |      |                    | 190,24                       | 6,23    | 5,83    | 29,72   |
| <b>MODO DE MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e cortar a banana;<br>2. Bater no liquidificador com água, leite, aveia;<br>Servir conforme o cardápio.        |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                    |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 85 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                           |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais<br>MODALIDADE DE ENSINO: Creche Integral - IEMA<br>FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos                    |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO (MAMÃO, LEITE DESNATADO EM PÓ)                                                                                                                      |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Mamão                                                                                                                                                                                     | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                   | 33,11  | 1,51 | *                  | 32,53                        | 0,42    | 0,02    | 8,59    |
| Leite desnatado                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colheres de sopa | 20,00                   | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                        | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                            |                |                    |                         |        |      |                    | 189,05                       | 5,63    | 5,40    | 31,44   |
| <b>MODO DE MODO DE PREPARO:</b><br>3. Lavar, higienizar e cortar, retirando a casca e as sementes do mamão;<br>4. Bater no liquidificador com água, leite;<br>Servir conforme o cardápio. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                       |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164