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

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – DOENÇA CELÍACA
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA REGULAR – ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

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

PREPARACÕES

1. Abacaxi em rodelas
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz com abóbora
5. Arroz com cenoura
6. Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado
7. Arroz com couve picada
8. Arroz com feijão verde
9. Arroz com frango
10. Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira)
11. Arroz com macarrão
12. Arroz de cuxá simples (arroz, vinagreira)
13. Arroz Maria Isabel
14. Arroz misturado (arroz, carne bovina e feijão)
15. Baião de Dois (arroz, feijão)
16. Banana
17. Batata doce cozida
18. Beiju
19. Bife de carne bovina ao molho
20. Biscoito doce sem glúten
21. Biscoito Rosquinha sem glúten
22. Biscoito salgado sem glúten
23. Bolo de goma
24. Bolo de macaxeira
25. Bolo de milho
26. Bolo de puba
27. Bolo de tapioca
28. Bolo de trigo simples sem glúten
29. Café
30. Caldo de carne bovina moída com macaxeira
31. Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

32. Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde
33. Caldo de ovos
34. Carne bovina assada de panela acebolada
35. Carne bovina assada
36. Carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa
37. Carne bovina frita
38. Carne suína assada
39. Carne suína frita
40. Carne suína guisada com vinagreira
41. Couve refogada
42. Cuscuz de arroz
43. Cuscuz de milho
44. Cuxá
45. Farinha amarela
46. Farofa
47. Farofa de carne bovina com legumes cebola, cenoura ralada
48. Farofa de ovos mexidos
49. Farofa de sardinha com cheiro verde, tomate e cebola
50. Feijão cozido
51. Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo)
52. Feijão cozido com legumes (quiabo e maxixe)
53. Feijoada de carne bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora)
54. Frango assado
55. Frango cozido
56. Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo)
57. Frango frito acebolado
58. Galinhada
59. Laranja
60. Leite
61. Macarrão sem glúten
62. Macarrão com cebolinha (macarrão sem glúten)
63. Macarronada ao molho de carne moída (macarrão sem glúten)
64. Macarronada com frango desfiado (macarrão sem glúten)
65. Macaxeira cozida

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

66. Mamão
67. Manteiga
68. Manuê
69. Maxixada
70. Melancia
71. Melão
72. Mexido de sardinha com ovos, cebola e tomate
73. Mingau de arroz doce
74. Mingau de farinha de mesocarpo de babaçu
75. Mingau de fubá de milho com coco seco ralado
76. Mingau de milho branco com coco seco ralado
77. Mingau de tapioca (ceia)
78. Mingau de tapioca com coco ralado
79. Moqueca de peixe
80. Ovos mexidos
81. Ovos mexidos com cebolinha e cenoura
82. Pão sem glúten
83. Pão com recheio de carne moída (pão sem glúten)
84. Peixe cozido com ovos
85. Peixe frito
86. Pirão
87. Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)
88. Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)
89. Salada refogada de legumes (abóbora, quiabo, cebolinha picada)
90. Salada Verde (acelga, tomate e limão)
91. Salada Verde (alface, tomate, beterraba ralada e limão)
92. Salada Verde (alface, pepino, tomate e limão)
93. Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde e limão)
94. Salada Verde (feijão verde cozido, tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão)
95. Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde e limão)
96. Salada Verde (repolho em tiras, beterraba ralada e limão)
97. Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada e limão)
98. Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde e limão)
99. Sopa carne bovina, feijão, macarrão sem glúten e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira)

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

100. Sopa de frango feijão, macarrão sem glúten e legumes (batata inglesa, chuchu, abóbora, quiabo, maxixe, vinagreira)
101. Suco de abacaxi
102. Suco de acerola
103. Suco de cajá
104. Suco de caju
105. Suco de cupuaçu
106. Suco de goiaba
107. Suco de manga
108. Suco de maracujá
109. Torta de frango com batata inglesa
110. Vinagrete (cebola, cheiro-verde, tomate, limão)
111. Vinagrete (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão)
112. Vitamina de abacate
113. Vitamina de acerola
114. Vitamina de banana
115. Vitamina de banana e mamão
116. Vitamina de goiaba

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Abacaxi em rodelas							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Abacaxi	150,00	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
TOTAL EM 100g							**40,95**	**0,73**	**0,10**	**10,45**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar em rodelas;
2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g):	**PESO DA PORÇÃO (g): 150,00**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz branco							**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 alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**368,29**	**6,86**	**3,48**	**74,91**

MODO DE PREPARO:
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água;
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com 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	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
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
TOTAL EM 100g							*	**319,17**	**6,10**	**3,04**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a abóbora;
2. Cortar a abóbora e reservar;
3. Amassar o alho e em uma panela acrescentar óleo, sal e o arroz;
4. Refogar bem e depois acrescentar água e a abóbora;
5. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 118,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com cenoura							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	25,0	1 colher de sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100g							**275,32**	**5,30**	**2,27**	**56,35**

MODO DE PREPARO:

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com cenoura 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)**
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	25,0	1 colher de sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100g							**275,32**	**5,30**	**2,27**	**56,35**

MODO DE PREPARO:

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

MODO DE PREPARO:
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água;
3. Tampar a panela e deixar cozinhar um pouco, acrescentar as folhas de couve picadas e deixar terminar de cozinhar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 115,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com feijão verde							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,41	1,03	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**265,88**	**5,03**	**3,79**	**51,35**

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar o feijão verde e higienizar;
2. Em uma panela cozinhar o feijão até ficar macio, retirar do fogo e reservar;
3. Em outra panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o óleo, o sal e refogar o arroz;
4. Refogar bem e depois acrescentar o feijão e a água do cozimento;
5. Tampar a panela e deixar cozinhar;
6. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com frango							**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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
frango em cubos (Peito)	60,00	3 colheres de sopa	60,00	43,16	1,39	*	77,16	11,15	3,28	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**272,68**	**11,30**	**4,19**	**45,50**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme a embalagem, cortar em cubos e temperar com alho, sal, pimenta do reino, colorau, pimenta de cheiro e cebola;
2. Em uma panela colocar óleo e fritar;
3. Depois de fritar, na mesma panela adicionar o arroz e mexer para refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer;
5. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com legumes (maxixe, cenoura 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)**
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**265,88**	**5,03**	**3,79**	**51,35**

MODO DE PREPARO:

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com macarrão sem glúten							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão sem glúten	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**369,13**	**7,79**	**2,83**	**75,81**

MODO DE PREPARO:
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo;
2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal;
3. Deixar cozinhar;
4. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz de cuxá simples							**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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	½ xicara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagreira	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
TOTAL EM 100 G							**335,66**	**6,40**	**3,18**	**68,24**

MODO DE PREPARO:
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo;
2. Refogar as folhas de vinagreira (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco;
3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar;
4. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz Maria Isabel							**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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Carne bovina em cubos	60,00	3 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,28	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**272,68**	**11,30**	**4,19**	**45,50**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar a carne adequadamente conforme a embalagem, cortar em cubos e temperar com alho, sal, pimenta do reino, colorau, pimenta de cheiro e cebola;
2. Em uma panela colocar óleo e fritar a carne;
3. Depois de fritar a carne, na mesma panela adicionar o arroz e mexer para refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer;
5. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz Misturado (arroz, carne bovina, feijão)							**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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	1,04
Arroz	90,00	3 colheres de sopa	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	322,01
Carne bovina em cubos	90,00	3 colheres de sopa	90,00	75,00	1,20	*	108,02	15,61	4,59	108,02
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	1,38
Feijão	30,00	1 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	95,83
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,76
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	8,84
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,39
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,07
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,66
TOTAL EM 100g							**257,12**	**13,41**	**2,99**	**42,80**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar a carne conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar;
2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o tomate, o óleo, a carne temperada e deixar refogar;
3. Acrescentar o feijão e deixar cozinhar um pouco;
4. Acrescentar o arroz e deixar terminar de cozinhar;
5. Retirar do fogo, deixar amornar;
6. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Baião de Dois (arroz, feijão)							**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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	1,04
Arroz	90,00	3 colheres de sopa	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	322,01
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	1,38
Feijão	30,00	1 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	95,83
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	8,84
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,39
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,07
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**257,12**	**13,41**	**2,99**	**42,80**

MODO DE PREPARO:
1. Deixar o feijão de molho por 2 horas e depois desprezar a água;
2. Cozinhar em panela de pressão por 20 minutos;
3. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a cebola e a pimenta de cheiro picadas e os temperos e deixar refogar;
4. Adicionar o arroz e deixar refogar um pouco;
5. Acrescentar o feijão e a água do cozimento e deixar cozinhar o arroz até amolecer;
6. Retirar do fogo, deixar amornar;
6. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Banana							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Banana	80,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100G							**98,25**	**1,27**	**0,07**	**25,96**
MODO DE PREPARO: MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100G			**PESO DA PORÇÃO (g): 86,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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	100,00	5 colheres de sopa	100,00	82,64	1,21	*	97,72	1,04	0,11	23,30
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**116,83**	**1,24**	**0,13**	**27,86**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar as batatas e cortar em pedaços médios;
2. Levar ao fogo em uma cuscuzeira com água e sal no deposito de baixo para cozinhar a vapor;
3. Retirar do fogo e deixar amornar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 101,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Beiju							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Tapioca de goma (fécula de mandioca)	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	198,51	0,31	0,17	48,69
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**327,07**	**0,51**	**0,28**	**79,82**

MODO DE PREPARO
1. Em uma bacia, colocar a tapioca de goma, o sal e hidratar com água, porém não muito;
2. Misturar a água com a goma, e com as mãos esfarelar de modo que sinta que a goma não ficou nem muito seca nem muito úmida;
3. Peneirar para desfazer os grumos;
4. Aquecer no fogão uma frigideira e com o auxílio de uma colher porcionar quantidades da goma na frigideira e espalhar;
5. Com o auxílio da colher virar o beiju do outro lado para também assar;
6. Passar manteiga em um dos lados e enrolar o beiju;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 61,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Bife de carne bovina ao molho							**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 (bife)	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	259,25	37,47	11,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
TOTAL EM 100G							**155,95**	**19,10**	**8,12**	**0,48**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne bovina conforme as instruções da embalagem;
2. Cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos;
4. Em uma frigideira ou tacho refogar tudo, adicionar o óleo e fritar;
5. Após a fritura adicionar as cebolas cortadas em rodelas deixar dourar;
6. Adicionar água, acertar o sal e deixar cozinhar um pouco;
7. Retirar do fogo, deixar amornar;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoito Doce sem glúten							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Biscoito Doce sem glúten	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							**442,82**	**8,07**	**11,97**	**75,23**
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoito Rosquinha sem glúten							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Biscoito Rosquinha sem glúten	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							**442,82**	**8,07**	**11,97**	**75,23**
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoito Salgado sem glúten							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Biscoito Salgado sem glúten	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100G							**432,00**	**10,10**	**14,40**	**68,70**
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de goma							**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	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,34	0,21	0,11	32,46
Ovo	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,69	1,27	*	28,17	2,56	1,75	0,32
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	2,36	1,27	*	20,88	0,00	2,36	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
Leite	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Fermento em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	17,94	0,10	0,01	8,78
TOTAL EM 100G							**298,67**	**7,95**	**9,62**	**49,40**
MODO DE PREPARO: 1. Em uma bacia misturar a fécula de mandioca, o fermento, o sal e as gemas dos ovos; 2. Bater as claras em neve, e também misturar. Reservar; 3. Ferver o leite e o óleo, retirar do fogo e adicionar a mistura, mexendo sempre com uma colher; 4. Assar em forno preaquecido a 180º por 40 minutos ou até dourar em forma untada com manteiga; 5. Deixar amornar e fatiar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 109,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo 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 fresca ralada	40,00	2 colheres de sopa	40,00	29,85	1,34	*	45,20	0,34	0,09	10,80
Ovo	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,69	1,27	*	28,17	2,56	1,75	0,32
Manteiga	3,00	1 colher de chá	3,00	2,36	1,27	*	17,15	0,01	1,95	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
Coco fresco ralado	20,00	1 colher de sopa	20,00	10,99	1,82	*	38,90	0,37	3,68	1,67
Fermento em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	17,94	0,10	0,01	8,78
TOTAL EM 100G										

MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador os ovos, o sal, o leite de coco e a manteiga;
2. Transferir o creme batido no liquidificador para uma tigela;
3. Acrescentar, na mesma tigela, o coco ralado, a macaxeira ralada e o açúcar e mexer para misturar bem;
4. Despejar a massa em uma forma untada com manteiga, e polvilhada com farinha de trigo;
5. Levar ao forno preaquecido a 180ºc, por 45minutos ou até que ao enfiar um palito, saia limpo;
6. Retirar do forno, esperar amornar e fatiar;
7. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de milho							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite em pó integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
TOTAL EM 100G							**355,37**	**9,48**	**14,68**	**48,82**
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada e reservar; 2. Separar as gemas das claras, bater as claras em neve e reservar; 3. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga até que fique uma mistura homogênea; 4.Acrescentar o flocão de milho aos poucos e continuar batendo, em seguida colocar o leite e bater um pouco mais; 5. Em seguida acrescentar o fermento e misturar até que incorpore em toda a mistura; 6. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 7. Assar em forno preaquecido a 180°, por mais ou menos 40 minutos. Observar o tempo do forno; 8. Retirar do forno, deixar amornar, fatiar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 96,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de puba							**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 puba	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,07	0,65	0,19	34,91
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	145,19	0,08	16,47	0,01
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
TOTAL EM 100G							**398,81**	**3,73**	**18,66**	**55,20**

MODO DE PREPARO:

1. Bater os ovos;
2. Misturar a massa de puba com o sal e o açúcar;
3. Juntar aos ovos batidos;
4. Acrescentar aos poucos, a manteiga para a massa ficar bem úmida;
5. Colocar a massa em uma assadeira untada;
6. Levar ao forno, em fogo médio (220°C), até assar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 106,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de tapioca							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Tapioca granulada	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,34	0,21	0,11	32,46
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco seco ralado	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,66	1,88	*	17,55	0,18	1,72	0,65
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	145,19	0,08	16,47	0,01
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100G							**357,32**	**8,88**	**21,51**	**32,40**

MODO DE PREPARO:
1. Em uma bacia despejar a tapioca granulada, adicionar os ovos, o sal e a manteiga. Mexer bem para ficar uma massa homogenia. Reservar;
2. No liquidificador bater o leite com o coco e adicionar à mistura. Mexer mais um pouco;
3. Untar um tabuleiro com manteiga, despejar a massa e levar ao forno preaquecido para assar a 180° por 40 minutos;
4. Retirar do forno, cortar em quadradinhos;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 86,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de trigo sem glúten simples							**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 trigo sem glúten	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	19,69	1,27	*	28,17	2,56	1,75	0,32
Manteiga	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,36	1,27	*	17,15	0,01	1,95	0,00
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	10,99	1,82	*	54,58	2,79	2,96	4,31
Fermento em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	17,94	0,10	0,01	8,78
TOTAL EM 100G							**339,35**	**9,44**	**7,22**	**63,36**

MODO DE PREPARO:
1. Bater os ovos, a margarina e o açúcar até formar um creme fofo;
2. Adicionar o leite e a farinha de trigo aos poucos, intercalando ambos e terminando com a farinha;
3. Adicionar o fermento e mexer um pouco mais;
4. Levar ao forno preaquecido a 180° por 40 minutos;
5. Retirar do forno, deixar amornar, cortar em quadradinhos;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 113,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Café							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Café	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	0,20	0,02	0,04	0,09
TOTAL EM 100g							**193,79**	**0,22**	**0,10**	**50,01**

MODO DE PREPARO:
1. Em uma panela colocar água, deixar ferver e em seguida adicionar o café e o açúcar;
2. Com o auxílio de um filtro coar, adicionar o leite e depositar em uma garrafa térmica;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne moída	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	48,77	6,94	2,12	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92
Óleo de soja	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Couve	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	1,83	1,64	*	0,49	0,05	0,01	0,08
Batata inglesa	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,70	1,11	*	1,74	0,05	0,00	0,40
Cenoura	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,78	0,03	0,01	0,12
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**171,05**	**11,54**	**6,59**	**15,85**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal;
2. Higienizar e cortar em cubos os legumes;
3. Higienizar e cortar em tiras finas as folhas de couve;
4. Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia;
5. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar;
6. Depois de a carne estar cozida acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar;
7. Deixar cozinhar mais um pouco;
8. Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de carne bovina com macaxeira							**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 de dente de alho	3,00	2,24	1,34	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina moída	40,00	2 colheres de sopa	1,00	0,92	1,09	*	45,52	6,47	1,98	0,00
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	40,00	33,33	1,20	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Couve	3,00	1 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,49	0,05	0,01	0,08
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	3,00	1,83	1,64	*	1,00	0,12	0,03	8,92
Limão	3,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Macaxeira	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,24	1,34	*	3,39	0,03	0,01	0,81
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
TOTAL EM 100G							**113,81**	**10,84**	**6,38**	**16,85**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal;
2. Higienizar e cortar em cubos os legumes;
3. Higienizar e cortar em tiras finas as folhas de couve;
4. Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia;
5. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar;
6. Depois de a carne estar cozida acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar;
7. Deixar cozinhar mais um pouco;
8. Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 77,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de frango com batata inglesa 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)**
Peito de frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	43,01	5,98	1,94	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
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	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,09	0,16	0,03	8,79
Tomate	3,00	1 colher de café	3,00	2,56	1,17	*	0,00	0,03	0,00	0,08
Batata inglesa	3,00	1 colher de café	3,00	2,70	1,11	*	1,74	0,05	0,00	0,40
Cheiro verde	3,00	1 colher de café	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**198,26**	**11,48**	**8,96**	**17,74**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as informações da embalagem;
2. Cortar e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal;
3. Higienizar e cortar em cubos a batata inglesa;
4. Higienizar e picar o cheiro verde;
5. Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia;
6. Em uma panela refogar o peito de frango já temperado, com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar;
7. Depois de o peito de frango estar cozido, desfiar na própria panela com um garfo;
8. Acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar;
9. Deixar cozinhar mais um pouco;
10. Desligar o acendedor do fogão;
11. Porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 69,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de ovos							**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	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Cheiro verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimentão verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,31	1,30	*	0,49	0,02	0,00	0,11
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Cebolinha	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**163,58**	**8,36**	**8,04**	**14,10**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;
3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;
4. Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde;
5. Deixar cozinhar por 20 minutos;
6. Servir morno conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina assada de panela acebolada							**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	180,00	1 colher de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**181,85**	**18,95**	**11,20**	**0,30**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços médios e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;
3. Adicionar a cebola cortada em rodelas e deixar dar uma leve fritada;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina assada							**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	180,00	1 colher de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**181,85**	**18,95**	**11,20**	**0,30**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar os filés e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar um pouco e ficar macia;
3. Dispor em um tabuleiro untado com manteiga ou óleo e levar ao forno preaquecido a 180° por 40 minutos;
4. Retirar do forno, deixar amornar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina cozida com batata inglesa e cenoura							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne bovina cortada em tiras	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	34,72	4,94	1,51	0,00
Cebola	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	3,40	0,15	0,01	0,76
Cenoura	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,01	1,11	*	0,75	0,03	0,01	0,11
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	5,80	0,16	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,68	0,05	0,01	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,76
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	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	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							**73,78**	**5,49**	**4,55**	**2,02**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos e reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar carne;
4. Ao final do cozimento adicionar os legumes e deixar terminar de cozinhar;
5. Retirar do fogo, deixar amornar;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 68,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina frita							**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	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	259,25	37,47	11,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
TOTAL EM 100G							**155,95**	**19,10**	**8,12**	**0,48**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne bovina conforme as instruções da embalagem;
2. Cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos;
4. Em uma frigideira ou tacho refogar tudo, adicionar o óleo e fritar;
5. Após a fritura adicionar as cebolas cortadas em rodelas deixar dourar;
6. Retirar do fogo, deixar amornar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína assada							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne suína	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	316,13	40,69	15,79	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal dietético	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**166,60**	**21,28**	**8,22**	**0,50**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne suína conforme as instruções da embalagem;
2. Cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos;
4. Em uma panela ou tacho refogar tudo;
5. Após refogar levar ao forno preaquecido a 180°C para assar;
6. Retirar do fogo, deixar amornar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 109,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína frita							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne suína em tiras	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	316,13	40,69	15,79	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
TOTAL EM 100G							**184,79**	**20,74**	**10,55**	**0,48**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne suína conforme as instruções da embalagem;
2. Cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos;
4. Em uma frigideira ou tacho refogar tudo, adicionar o óleo e fritar;
5. Após a fritura adicionar as cebolas cortadas em rodelas deixar dourar;
6. Retirar do fogo, deixar amornar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína guisada com vinagreira							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne suína em cubos	180,00	2 colheres de servir	180,00	120,00	1,50	*	223,27	24,15	13,32	0,00
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
TOTAL EM 100G							**180,71**	**17,35**	**11,60**	**0,75**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar as folhas de vinagreira e cortar os cabos das folhas. Reservar;
2. Descongelar a carne suína adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em cubos e temperar;
3. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer um pouco;
4. Adicionar as folhas de vinagreira e terminar de cozinhar;
5. Retirar do fogo, deixar amornar;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 141,7g**	**TEMPO DE PREPARO: 1h30**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Couve refogada							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Couve manteiga	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	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	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**5,72**	**0,47**	**3,07**	**1,06**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar em tiras das folhas de alface, picar a cebola e amassar os dentes de alho;
3. Aquecer em uma frigideira ou tacho o óleo e refogar o alho;
5. Adicionar a cebola e deixar dourar um pouco e em seguida adicionar as tiras de couve e deixar refogar por 2 minutos até murchar um pouco;
6. Retirar do fogo, deixar amornar;
7. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Cuscuz de arroz							**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	*	129,60	5,68	7,72	14,24
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**316,10**	**13,85**	**18,83**	**34,73**

MODO DE PREPARO:
1. Retirar o flocão de arroz da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos;
2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido;
3. Porcionar e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 41,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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
TOTAL EM 100G							**344,86**	**7,04**	**1,86**	**76,95**

MODO DE PREPARO:
1. Retirar o flocão de milho da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos;
2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido;
4. Porcionar e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 41,00 g**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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	40,00	2 colheres de sopa	40,00	26,67	1,50	*	6,93	0,56	0,10	1,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Óleo	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00		1,00	0,48	2,10	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**37,66**	**0,82**	**3,12**	**2,17**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os vegetais;
2. Picar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro e reservar,
3. Retirar os talos da vinagreira e usar somente as folhas;
4.Levar ao fogo para cozinhar;
5.Retirar do fogo, dispor sobre uma tábua e bater com a lâmina da faca até que fique uma pasta;
6. Amassar o alho;
7. Em uma panela aquecer o óleo com os temperos e refogar a pasta de vinagreira e os outros vegetais;
8. Adicionar água e deixar reduzir um pouco até que fiquem cozidos os vegetais;
9. Retirar do fogo, deixar amornar;
10. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Farinha amarela							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha amarela	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,07	0,65	0,19	34,91
TOTAL EM 100G							**360,18**	**1,62**	**0,47**	**87,29**
MODO DE PREPARO: 1. Porcionar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g**				**TEMPO DE PREPARO:**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Cebola	5,00	1/2 colheres de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100G							**359,11**	**1,14**	**6,43**	**74,27**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a cebola, picar e reservar;
2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar;
3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca;
4. Deixar fritar mexendo sempre;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de carne bovina com cebola, cenoura ralada 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)**
Carne bovina em cubos	90,00	1/2 colheres de sopa	90,00	76,27	1,18	*	109,85	15,88	4,66	0,00
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
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	2 colheres de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	1,32	0,09	0,01	0,27
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 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**289,02**	**16,69**	**7,82**	**36,92**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os vegetais, picar a cebola e o tomate, ralar a cenoura e reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos pequenos e temperar;
3. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo refogar e fritar a carne;
4. adicionar os vegetais e em seguida a farinha branca e deixar fritar mais um pouco mexendo sempre;
5. Retirar do fogo, deixar amornar;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO 162,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de 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)**
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	611,31	0,49	0,11
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	134,86	2,93	2,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	5,77	0,06	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	6,13	0,12	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,63	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	110,96	0,00	3,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**207,85**	**869,66**	**3,61**	**5,14**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a cebola e o cheiro verde, picar e reservar;
2. Higienizar os ovos, quebrar em uma bacia a parte e reservar;
3. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar;
4. Colocar os ovos e deixar fritar;
5. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca;
6. Deixar fritar mexendo sempre;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 80,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de sardinha com cheiro verde, tomate e cebola							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Sardinha em conserva	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	113,99	6,38	9,62	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	219,16	0,74	0,17	53,52
TOTAL EM 100G							**319,95**	**6,16**	**12,45**	**45,55**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las, despejar em uma bacia as sardinhas e o óleo despejar na frigideira ou tacho. Reservar;
2. Higienizar e picar a cebola, o tomate e o cheiro verde. Reservar;
3. Aquecer o óleo das sardinhas com o óleo de soja e em seguida adicionar a cebola e refogar;
4. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia;
5. Acrescentar as sardinhas e com a ajuda da colher esfarelar e deixar agregar a farinha;
6. Acertar o sal, adicionar o tomate e o cheiro verde picados;
7. Retirar do fogo, deixar amornar;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 122,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido							**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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	36,00	2 colheres de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
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	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**292,91**	**13,73**	**8,36**	**42,35**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Escorrer a água de molho do feijão;
3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão;
4. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela;
5. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco;
6. Retirar do fogo e deixar amornar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 52,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe 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 colheres de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	26,28	1,37	*	10,51	0,46	0,14	1,63
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Maxixe	36,00	2 colheres de sopa	36,00	34,29	1,05	*	4,71	0,48	0,03	0,94
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Quiabo	36,00	2 colheres de sopa	36,00	29,27	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	115,00	6,98	0,44	21,40
TOTAL EM 100G							**124,44**	**6,40**	**2,75**	**19,48**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Escorrer a água de molho do feijão;
3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão;
4. Higienizar os vegetais, cortar e reservar;
5. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela;
6. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco;
7. Retirar do fogo e deixar amornar;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com legumes (maxixe 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 colheres de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Maxixe	36,00	2 colheres de sopa	36,00	34,29	1,05	*	4,71	0,48	0,03	0,94
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Quiabo	36,00	2 colheres de sopa	36,00	29,27	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	115,00	6,98	0,44	21,40
TOTAL EM 100G							**124,44**	**6,40**	**2,75**	**19,48**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Escorrer a água de molho do feijão;
3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão;
4. Higienizar os vegetais, cortar e reservar;
5. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela;
6. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco;
7. Retirar do fogo e deixar amornar;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, 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	50,00	2 ½ de sopa	50,00	48,54	1,03	*	159,72	9,70	0,61	29,72
Carne bovina cortada em cubos	30,00	1/ ½ de carne bovina	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Repolho branco	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,52	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,90
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**238,86**	**15,95**	**5,32**	**32,90**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Escorrer a água de molho do feijão;
3. Descongelar a carne bovina conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar;
4. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão;
5. Higienizar os vegetais, cortar e reservar;
6. Refogar a carne e cozinhar até ficar macia;
7. Adicionar a o feijão a carne cozida, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco;
8. Retirar do fogo e deixar amornar;
9. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 160,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Frango assado (Filé de peito)							**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)	180,00	1 pedaço médio	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**150,43**	**18,88**	**7,59**	**0,49**

MODO DE PREPARO:
1 Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;
2 Refogar até ficar macio;
3 Assar o frango em forma untada com óleo até dourar num forno pré aquecido a 180°;
4 Retirar do fogo, deixar amornar;
5 Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 195,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Frango cozido							**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)	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,5	1,2	*	0,68	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00		1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**107,95**	**14,17**	**4,98**	**0,97**

MODO DE PREPARO:

1 Descongelar adequadamente o frango, fatiar e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
2 Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
3 Deixar cozinhar;
4 Retirar do fogo, deixar amornar;
5 Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 108,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Frango cozido com legumes (maxixe 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)**
Frango (peito)	180,00	1 bife médio	180,00	150,00	1,39	*	178,74	32,29	4,53	0,00
Maxixe	40,00	2 colheres de sopa	40,00	36,03	1,11	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	3,00	2 colheres de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Óleo	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**169,74**	**26,77**	**5,89**	**0,76**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar os bifes, temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal;
2. Refogar e deixar cozinhar até ficar macio;
3. Higienizar e cortar em cubos os vegetais e adicionar aos bifes e deixar terminar de cozinhar;
4. Retirar do fogo e deixar amornar;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Frango frito acebolado							**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)	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							**226,48**	**7,97**	**3,70**	**35,53**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
3. Em um tacho ou frigideira fritar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100G	**PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Galinhada							**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)	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz	45,00	½ colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100G							**226,48**	**7,97**	**3,70**	**35,53**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo e deixar fritar;
3. Acrescentar o arroz com água fervente;
4. Deixar cozinhar até amolecer e salpicar a cebolinha lavada e cortada sobre a galinhada;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Laranja							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37
TOTAL EM 100 G							**45,44**	**0,98**	**0,10**	**11,47**
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**RENDIMENTO (g): 100,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Leite							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Leite integral em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
TOTAL EM 100 G							**496,65**	**25,42**	**26,90**	**39,18**
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó com água quente; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g):**				**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

MODO DE PREPARO:

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

MODO DE PREPARO:

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Macarronada ao molho de 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)**
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Carne bovina moída	30,00	1colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	34,72	4,94	1,51	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,67	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Macarrão sem glúten	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100g							**278,58**	**15,78**	**8,77**	**32,76**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e picar a cebolinha, a cebola e o tomate. Reservar;
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne bovina moída com óleo, cebola, alho, tomate, colorau, pimenta de cheiro. Deixar cozinhar;
6. Adicionar o macarrão cozido na panela da carne moída cozida e em seguida misturar a cebolinha delicadamente;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 158,30g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Macarronada com frango desfiado							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Macarrão sem glúten	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango (peito)	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**249,39**	**10,19**	**4,38**	**41,14**

MODO DE PREPARO:

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Mamão							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	57,69	1,56	*	23,17	0,26	0,07	6,02
TOTAL EM 100 G							**40,16**	**0,46**	**0,12**	**10,44**
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o mamão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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	0,00
TOTAL EM 100 G							**725,97**	**0,41**	**82,36**	**0,06**
MODO DE PREPARO: 1. Passar a manteiga no pão cortado ao meio; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g):5,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Manuê							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Açúcar	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
Coco seco ralado	3,00	1 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	19,80	0,21	1,94	0,73
Flocão de milho	25,00	2 colheres de sopa	25,00	25,00	1,00	*	88,37	1,80	0,48	19,72
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
TOTAL EM 100G							**274,61**	**5,88**	**14,68**	**31,31**

MODO DE PREPARO:
1. Diluir o leite em pó conforme as intuições da embalagem;
2. Levar ao fogo o flocão, o leite, a manteiga, o açúcar e o coco ralado, deixar cozinhar mexendo sempre até virar um mingau grosso;
3. Colocar em forma untada com manteiga e levar ao forno pra assar a 180 graus por 30 minutos;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 58,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Maxixada							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Maxixe	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,48	2,10	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**36,18**	**0,79**	**3,05**	**1,95**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os vegetais;
2. Picar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro e reservar,
3. Cortar em rodelas o maxixe;
4. Amassar o alho;
5. Em uma panela aquecer o óleo com os temperos e refogar os vegetais;
6. Adicionar água e deixar reduzir um pouco até que fiquem cozidos os vegetais;
7. Retirar do fogo, deixar amornar;
8 Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 62,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a melancia e cortar em fatias;
2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Melão							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04		25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							**29,37**	**0,68**	**0,00**	**7,53**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar o melão e cortar em fatias;
2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mexido de sardinha com ovos, 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)**
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,01	4,14	6,25	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta 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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							**204,60**	**10,93**	**16,81**	**1,94**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos e reservar;
2. Higienizar e abrir as latas de sardinhas, desprezar o óleo. Reservar;
3. Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo, depois acrescentar o cheiro verde, pimenta de cheiro e o tomate. Deixar refogar;
4. Adicionar as sardinhas. Refogar;
5. Acrescentar os ovos, fritar e adicionar pouco de sal;
6. Mexer e servir de acordo com o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de arroz doce							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	291,60	12,78	17,37	32,04
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Canela em pó	10,00	½ colher café	10,00	10,00	1,00	*	26,10	0,39	0,32	7,98
TOTAL EM 100g							**350,53**	**14,07**	**17,75**	**44,47**

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o arroz em fogo baixo até ficar mole;
2. Acrescentar o leite dissolvido em água, mexer e adicionar o açúcar;
3. Deixar ferver até o caldo ficar grosso;
4. Retirar do fogo, deixar amornar e porcionar nos copos;
5. Acrescentar a canela em pó;
6. Servir conforme o cardápio

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de farinha de mesocarpo de babaçu							**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 mesocarpo de babaçu	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	131,51	0,56	0,08	31,67
Açúcar refinado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Coco seco ralado	20,00	1 colher de sopa	20,00	10,64	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							**378,37**	**6,44**	**12,32**	**62,01**

MODO DE PREPARO:
1. Misturar o mesocarpo e o açúcar numa panela;
2. Acrescentar o coco seco ralado;
3. Dissolver o leite em água e depois adicionar aos poucos, misturando até dissolver bem os ingredientes;
4. Levar ao fogo, sempre mexendo, até o mingau engrossar, durante 15minutos;
5. Retirar do fogo;
6. Servir morno conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de fubá de milho com coco seco ralado							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100g							**438,82**	**11,07**	**17,07**	**63,45**

MODO DE PREPARO:

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de milho branco com coco seco ralado							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 sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100g							**317,06**	**8,22**	**19,63**	**35,79**

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de tapioca (ceia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Tapioca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44
TOTAL EM 100g							**408,46**	**9,73**	**11,98**	**66,30**
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

MODO DE PREPARO:
1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.
2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
4. Servir conforme o cardápio

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Moqueca de peixe							**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 peixe	180,00	1 filé	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							**107,04**	**11,91**	**5,53**	**1,83**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar os filés de peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa panela cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimentão, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;
3. Acrescentar os filés de peixe ao refogado;
4. Adicionar água até cobrir os filés e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até estar cozido;
5. Finalizar com cheiro verde e acrescentar os ovos cozidos e descascados;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 277,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 2 horas**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**212,88**	**11,50**	**17,65**	**1,44**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar;
3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal e deixar fritar bem;
4. Retirar do fogo, deixar amornar;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 56,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Ovos mexidos com cebolinha e 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)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	0,68	0,07	0,01	0,12
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**94,47**	**6,03**	**7,04**	**1,30**
MODO DE PREPARO: 6. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 7. Higienizar e cortar os vegetais; 8. Em uma bacia quebrar os ovos um a um e reservar; 9. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal, o colorau, a pimenta do reino, os vegetais e deixar fritar bem; 10. Retirar do fogo, deixar amornar; 11. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Pão sem glúten							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Pão sem glúten	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	126,50	5,98	1,36	22,06
TOTAL EM 100g							**126,50**	**5,98**	**1,36**	**22,06**
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 5 minutos**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Pão com recheio de carne moída (pão sem glúten , carne moída, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Pão doce sem glúten	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	177,62	2,58	6,54	27,92
Carne bovina moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	34,72	4,94	1,51	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**243,17**	**7,78**	**11,08**	**28,95**

MODO DE PREPARO:
1. Cortar o pão na parte superior e reservar;
2. Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal;
3. 5. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar;
4. Depois de a carne estar cozida deixar amornar um pouco e encher os pães;
5. Salpicar as tirinhas de alface;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 103,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe cozido com ovos							**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	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							**107,04**	**11,91**	**5,53**	**1,83**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa panela cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimentão, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;
3. Acrescentar o peixe ao refogado;
4. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até está cozido;
5. Cozinhar os ovos e depois acrescentar o ovo ao peixe cozido;
6. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 277,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 2 Horas**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe frito							**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
Filé de peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colheres de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**97,49**	**14,51**	**3,85**	**0,45**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem;
2. Temperar com suco de limão e sal;
3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
5. Distribuir os filés de peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 5 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

MODO DE PREPARO:
1. Peneirar a farinha branca;
2. Hidratar a farinha;
3. Colocar o caldo do peixe numa panela para ferver;
4. Acrescentar a farinha branca hidratada no caldo e mexer para não embolar;
5. Desligar o fogo e deixar amornar;
6. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de frutas (banana, mamão, laranja, leite)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	30,82	1,46	*	28,21	0,43	0,04	7,35
Laranja	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	13,54	0,29	0,03	3,42
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	28,85	1,56	*	11,58	0,13	0,04	3,01
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							**139,46**	**5,42**	**5,01**	**19,75**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente;
3. Porcionar e servir.

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	30,82	1,46	*	28,21	0,43	0,04	7,35
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	28,85	1,56	*	11,58	0,13	0,04	3,01
Melão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							**127,34**	**5,00**	**4,62**	**17,86**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente;
3. Porcionar e servir.

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada refogada de legumes (abóbora, quiabo e cebolinha picada)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Abóbora	40,00	2 colheres de sopa	40,00	29,20	1,37	*	11,68	0,51	0,16	1,81
Quiabo	40,00	2 colheres de sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
TOTAL EM 100G							**33,70**	**1,84**	**0,41**	**6,09**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos os legumes;
2. Deixar cozinhar até ficarem macios, no vapor em uma cuscuzeira;
3. Picar a cebolinha;
4. Dispor em uma travessa, salpicar a cebolinha e deixar amornar;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 85,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (acelga, tomate, limão)							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
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**20,57**	**1,24**	**0,14**	**4,16**
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão)							**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	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42
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
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**12,62**	**1,11**	**0,12**	**2,59**

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão)							**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	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42
Cebola	10,00	1 colher de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							**22,29**	**1,62**	**0,21**	**4,45**

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 105,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, tomate, beterraba, limão)							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	*	2,45	0,31	0,04	0,39
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**16,59**	**0,99**	**0,10**	**3,61**
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de feijão verde cozido com tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão							**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	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	47,12	1,23	1,22	7,89
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	10,00	1/3 de colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**68,94**	**2,25**	**1,58**	**12,09**

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Selecionar, lavar e cozinhar o feijão verde com sal;
3. Organizar as hortaliças em uma travessa e misturar com o feijão verde cozido,
4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão)							**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
Cebola	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							**19,60**	**1,20**	**0,12**	**3,90**

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 80,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (repolho em tiras, beterraba ralada, limão)							**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	21,90	1,37	*	3,75	0,19	0,03	0,85
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**34,28**	**1,35**	**0,12**	**7,47**

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão)							**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	21,90	1,37	*	3,75	0,19	0,03	0,85
Cenoura	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,86	1,16	*	7,76	0,29	0,05	1,18
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**26,46**	**1,01**	**0,18**	**4,56**

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, limão)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	10,00	1/3 de colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**25,20**	**1,38**	**0,18**	**4,93**

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira)							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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Chuchu	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,21	0,05	0,00	0,30
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,71	1,03	*	31,94	1,94	0,12	5,94
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	10,00	2 colheres de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Macarrão sem glúten	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
TOTAL EM 100G							**139,01**	**11,19**	**7,20**	**7,38**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos e reservar;
2. Cozinhar o feijão em uma panela de pressão, depois de cozido reservar;
3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;
4. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;
5. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, adicionar à panela de feijão cozido, a carne refogada, o macarrão e deixar terminar de amolecer tudo;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 149,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 2 horas**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, quiabo, repolho, vinagreira)							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 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
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Macarrão sem glúten	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	0,92	0,09	0,00	0,18
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Repolho	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	1,39	0,07	0,01	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
TOTAL EM 100G							**162,23**	**9,98**	**5,32**	**18,90**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;
4. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com cheiro verde;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 149,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 2 horas**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

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

RENDIMENTO (g): 100g	**RENDIMENTO (g): 100g**	**RENDIMENTO (g): 100g**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de caju							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							**94,90**	**0,45**	**0,13**	**24,38**
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de cupuaçu							**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 cupuaçu	100,00		100,00	100,00	1,00		48,80	0,84	0,59	11,39
Açúcar refinado	20,00		20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							**126,11**	**0,91**	**0,59**	**31,29**

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de goiaba							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							**109,57**	**0,96**	**0,37**	**27,43**

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de manga							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**168,31**	**0,94**	**2,47**	**39,28**

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de maracujá							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de maracujá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
Açúcar	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							**96,73**	**0,73**	**0,15**	**24,59**
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

MODO DE PREPARO:

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Vinagrete (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							**7,61**	**0,52**	**0,05**	**1,66**

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 55,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Vinagrete (cebola, cheiro verde, tomate, limão)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Cebola	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54
Cheiro verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**28,54**	**1,80**	**0,23**	**5,89**

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 66,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de abacate							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Abacate	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	28,65	0,37	2,50	1,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							**294,12**	**7,90**	**11,29**	**42,32**

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina 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 de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em 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							**141,84**	**4,10**	**3,84**	**23,78**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
3. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de 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	90,00	54,22	1,66	*	53,27	0,69	0,04	14,07
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							**229,91**	**5,84**	**5,42**	**41,82**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a fruta, descascar e cortar em rodela a poupa;
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de banana e mamão							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Banana	44,00	2 colheres de sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 colher de sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite em 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							**198,38**	**6,46**	**6,26**	**30,76**

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

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina 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	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Açúcar	20,00	1/2 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em 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							**164,87**	**4,45**	**4,16**	**29,11**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
3. Servir conforme o cardápio.

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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