









GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

MARLILDE MENDONÇA DE ABREU

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164





PREPARACÕES

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





- 32. Carne suína assada
- 33. Carne suína guisada com vinagreira
- 34. Couve refogada
- 35. Cuscuz de milho
- 36. Cuxá
- 37. Farofa de flocão de milho, carne bovina com legumes cebola, cenoura ralada
- 38. Farofa de flocão de milho com ovos mexidos
- 39. Farofa de flocão de milho com sardinha, cheiro verde, tomate e cebola
- 40. Feijão cozido
- 41. Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo)
- 42. Feijão cozido com legumes (quiabo e maxixe)
- 43. Feijoada de carne bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora)
- 44. Frango assado
- 45. Frango cozido
- 46. Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo)
- 47. Galinhada
- 48. Laranja
- 49. Leite desnatado
- 50. Macarrão
- 51. Macarrão com cebolinha
- 52. Macarronada ao molho de carne moída
- 53. Macarronada com frango desfiado
- 54. Macaxeira cozida
- 55. Mamão
- 56. Manteiga
- 57. Manuê
- 58. Maxixada
- 59. Melancia
- 60. Melão
- 61. Mexido de sardinha com ovos, cebola e tomate
- 62. Mingau de aveia
- 63. Mingau de farinha de mesocarpo de babaçu
- 64. Mingau de fubá de milho com coco seco ralado
- 65. Moqueca de peixe





- 66. Ovos mexidos
- 67. Ovos mexidos com cebolinha e cenoura
- 68. Pão integral
- 69. Pão integral com recheio de carne moída
- 70. Peixe cozido com ovos
- 71. Peixe assado
- 72. Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)
- 73. Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite)
- 74. Salada refogada de legumes (abóbora, quiabo, cebolinha picada)
- 75. Salada Verde (acelga, tomate e limão)
- 76. Salada Verde (alface, tomate, beterraba ralada e limão)
- 77. Salada Verde (alface, pepino, tomate e limão)
- 78. Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde e limão)
- 79. Salada Verde (feijão verde cozido, tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão)
- 80. Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde e limão)
- 81. Salada Verde (repolho em tiras, beterraba ralada e limão)
- 82. Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada e limão)
- 83. Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde e limão)
- 84. Sopa carne bovina, feijão, macarrão integral e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira)
- 85. Sopa de frango feijão, macarrão integral e legumes (batata inglesa, chuchu, abóbora, quiabo, maxixe, vinagreira)
- 86. Suco de abacaxi
- 87. Suco de acerola
- 88. Suco de cajá
- 89. Suco de caju
- 90. Suco de cupuaçu
- 91. Suco de goiaba
- 92. Suco de manga
- 93. Suco de maracujá
- 94. Torta de frango com batata inglesa
- 95. Vinagrete (cebola, cheiro-verde, tomate, limão)
- 96. Vinagrete (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão)
- 97. Vitamina de abacate
- 98. Vitamina de acerola
- 99. Vitamina de banana





100. Vitamina de banana e mamão

101. Vitamina de goiaba





APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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





ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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





HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS





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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Abacaxi em r	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
INGREDIENTE	GREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

	17404 E17404 10 4 20 74103									
NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integra	al		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz integral	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								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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

71 mm 2 2 4 2 2 1 mm										
NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integra	al com abóbora		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	IGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz integral	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
	*	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

		TAINA LIANIA. 10 U	10 A1103							
NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz inte	gral com cenoura		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz integral	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								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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integra	l com cenoura e che		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz integral	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
	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
KENDINIENTO (B). 100,00	1 120 DA 1 ONÇAO (6). 120,00	TEIVII O DE I REI ARO. 40 IIIII atos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integra	al com couve picada		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz integral	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
	*	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

TAINA LIAMA. 10 & 10 AIIO3										
NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integra	al com feijão verde		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz integral	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
	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

	TAINA LIAMA. 10 d 10 Allos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Arr	oz integral com frango						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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 integral	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									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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integra	I com legumes (max	(ixe, cenoura e vinagreira)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Arroz integral	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz integr	OME DA PREPARAÇÃO: Arroz integral com macarrão								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)			
Arroz integral	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88			
Macarrão	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

		.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,									
NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz de cuxa	OME DA PREPARAÇÃO: Arroz de cuxá simples										
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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 integral	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

	AF DA DEFRADAÇÃO: Aures Marie Joshal									
NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz Maria	Isabel						COM	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Arroz integral	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz Mistur	ado (arroz, carne bo	vina, feijão)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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 integral	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Baião de Dois	s (arroz, feijão)						сом	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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 integral	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Banana							СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Batata doce o	cozida						СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





		SECRETARIA DE ES PROGRAMA NACIO								
		FICHA TÉCNICA DE F CARDÁPIO – ETAPA MODALIDADE DE EI FAIXA ETÁRIA: 16 a	DE ENSINO: (NSINO: Educa	•		ARTERIAL – Ensino Me cia	édio Alternância			
NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoito Sal	gado integral						СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito Salgado integral	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
	<u>.</u>	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

		TAINA LIAMA. 10 a .	LO AIIO3								
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de goma							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	107						Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

TAINA ETAINA. 10 ú 10 Allo3										
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de macaxe	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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
Adoçante culinário	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 adoçante culinário 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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

	TAIMA LIMINA 10 0 10 Allos										
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de milho	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55	
Adoçante culinário	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 adoçante 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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Farinha de puba	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,07	0,65	0,19	34,91
Adoçante culinário	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								3,73	18,66	55,20

MODO DE PREPARO:

- 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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de trigo	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Farinha de trigo integral	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
Adoçante culinário	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
	339,35	9,44	7,22	63,36						

MODO DE PREPARO:

- 1. Bater os ovos, a margarina e o adoçante culinário 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





PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Café	IOME DA PREPARAÇÃO: Café							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	NGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO E								LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
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;
- 2. Com o auxílio de um filtro coar e depositar em uma garrafa térmica;
- 3. Adoçar com adoçante a gosto;
- 4. Servir conforme o cardápio.

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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 in	glesa, cenoui	ra)			COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Carne moída	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									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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de	carne bovina com macaxe	eira					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									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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de frango	com batata inglesa		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

TAINA LIANIA: 10 à 10 Ail03										
NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina	assada de panela ace		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Carne bovina	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									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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

TAINA LIAINA. 10 d 10 All03											
NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina a	ssada						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Carne bovina	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										

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne b		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Carne bovina 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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

174701 274100										
NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina a		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Carne bovina	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 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): 114,00g TEMPO DE PREPARO: 1 hora





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína ass	ada		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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										

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

FAIXA ETARIA: 10 d 18 AITOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína gui	isada com vinagreir	a					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Couve refogada			COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	Energia	PTN	LPD	СНО						
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Cuscuz de milho	0		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
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;

1. Porcionar e servir conforme o cardápio.

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

I AIAA LIAMA: 10 d 10 AII03										
NOME DA PREPARAÇÃO: Cuxá			COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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 figuem cozidos os vegetais;
- 9. Retirar do fogo, deixar amornar;
- 10. Servir conforme o cardápio.

the state of the s		
RENDIMENTO (a): 100a	PESO DA PORCÃO (a): 60 00a	TEMPO DE PREPARO: 30 minutos





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de carno	e bovina com cebola	, cenoura ralada e tomate					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Carne bovina em cubos	90,00	1/2 colheres de sopa	90,00	76,27	1,18	*	109,85	15,88	4,66	0,00	
Flocão de milho	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 o flocão de milho 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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

		174701 217440 4 20 4 2	10 / 11103								
NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de ovos	mexidos						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	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 o flocão de milho;
- 6. Deixar fritar mexendo sempre;
- 7. Servir conforme o cardápio.

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de	sardinha com cheir		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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
Flocão de milho	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 o flocão de milho 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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão coz	NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido									
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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 PORCÃO (g): 52.00g	TEMPO DE PREPARO: 1 hora





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão coz	ido com legumes (a	bóbora, maxixe e quiabo)					СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão coz	ido com legumes (r	naxixe e quiabo)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

		FAINA LIANIA. 10 a 1	LO AIIOS								
NOME DA PREPARAÇÃO: Feijoada	de carne bovina con	n legumes (repolho, abóbo	ora, quiabo, i	maxixe)			COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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:





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Frango as	sado (Filé de peito)						сом	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Frango (peito)	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 preaquecido 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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

		TAINA LIANIA. 10 a 1	io Allos											
NOME DA PREPARAÇÃO: Frango cozido							СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL					
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО				
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)				
Frango (peito)	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Frango co	zido com legumes (maxixe e quiabo)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Galinhada			COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Laranja							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	GREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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										

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





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Leite	NOME DA PREPARAÇÃO: Leite								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)			
Leite integral em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67			
	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Macarro	nada ao molho de ca	rne moída					СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
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 integral	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
	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Macarron	ada com frango des	fiado					СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Macarrão integral	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
	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Macaxeira	NOME DA PREPARAÇÃO: Macaxeira cozida									COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
NGREDIENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО				
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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				
	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mamão	NOME DA PREPARAÇÃO: Mamão									COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО				
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUC	CAÇÃO DO MARANHÃO
------------------------------	-------------------

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Manteiga	NOME DA PREPARAÇÃO: Manteiga								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	Energia	PTN	LPD	СНО					
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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								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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Manuê							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Adoçante culinário	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 adoçante culinário 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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

TAINETAINE 10 d 10 Alloy												
NOME DA PREPARAÇÃO: Maxixada							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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		
	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





SECRETARIA	DE ESTADO DE	EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias;
- 2. Servir conforme o cardápio.

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mexido d	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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
	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Farinha de mesocarpo de babaçu	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	131,51	0,56	0,08	31,67
Adoçante culinário	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								6,44	12,32	62,01

MODO DE PREPARO:

- 1. Misturar o mesocarpo e o adoçante culinário 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
KENDINIENTO (B): 100B	1 L30 DA 1 ONÇAO (6). 100,006	TEIVII O DE I NEI ANO. 40 IIIII atos





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau do	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Adoçante culinário	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								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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Moqueca	de peixe						COMI	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
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.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Ovos mex	idos						COM	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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									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.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Ovos mex	idos com cebolinha	e cenoura ralada					СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
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.





SE	CR	ET/	٩RI	A۱	DE	ES	TΑ	DO	DE	E	OUC	CAÇ	ÃΟ	D	O N	1AI	RAN	۱HÃ	0
 													- ~						

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Pão integi	ral						СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	(6)								LPD	СНО
	(g) R\$								(g)	(g)
Pão integral	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	126,50	5,98	1,36	22,06
	TOTAL EM 100g								1,36	22,06

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Pão com r	echeio de carne mo	oída (pão, carne moída, to	mate)				СОМІ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Pão integral	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.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe cozi	do com ovos						СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Peixe	180,00	1 filé	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe assa	ado						СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
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
Sal	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
			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. Dispor em um tabuleiro e assar em forno preaquecido a 180°C para assar;
- 4. Retirar do fogo, deixar amornar;
- 5. Servir conforme o cardápio.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO. Calada da fruta	/h	Javania Jaita)					CONA	DOCICÃO NUITO	ICIONIAI	
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de fruta	is (banana, mamao,	iaranja, ieitej					COM	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
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 desnatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
			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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de	frutas (banana, ma	mão, melão, leite)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Banana	45,00	2 colheres 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 desnatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
			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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada re	fogada de legumes	(abóbora, quiabo e cebol	inha picada)				СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)	R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)				
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									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;
- 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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Ve	rde (acelga, tomate	, limão)					COMI	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)	R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)				
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									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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Ve	rde (alface, pepino,	tomate, limão)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО		
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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	
			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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Ve	rde (alface, tomate	, cebola, cheiro verde, lim					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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									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
KENDINIENTO (S). 100S	FL30 DA FORÇAO (8). 103,008	TEIVITO DE FILEFANO. 40 IIIIII di los





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Ve	rde (alface, tomate	, beterraba, limão)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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	imão 5,00 1 colher de sobremesa 5,00 2,38 2,10 *										
	TOTAL EM 100G									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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de	e feijão verde cozido	com tomate, cebola, ceb	olinha, cheir	o verde e lim	ão		СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
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								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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Ve	rde (pepino, tomat	e, cebola, cheiro verde, lin	ıão)				COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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	
		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.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Ve	rde (repolho em tir	as, beterraba ralada, limão	p)				COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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								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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Ve	rde (repolho em tir	as, cenoura ralada, limão)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО				
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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									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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Ve	erde (tomate, cebola	a, cheiro verde, limão)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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	mão 5,00 1 colher de sobremesa 5,00 2,38 2,10 *										
		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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

I AIAA LIAMA. 10 d 10 AII03										
NOME DA PREPARAÇÃO: Sopa de f	eijão, macarrão, car	ne bovina e legumes (cen	oura, chuchu	, quiabo, vina	agreira)		COM	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
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 integral	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.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

FAIXA ETARIA: 10 à 18 ATIOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: Sopa de f	eijão, macarrão, fra	ngo e legumes (cenoura, n	naxixe, quial	oo, repolho, v	inagreira)		СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
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 integral	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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de al	bacaxi						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	IENTE QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO									СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Polpa de abacaxi	100,00	1 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
	TOTAL EM 100G									23,09

MODO DE PREPARO:

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





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Polpa de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54	
TOTAL EM 100G								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;
- 3. Adoçante a gosto;
- 4. Servir conforme o cardápio.

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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 MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Polpa de Cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38	
TOTAL EM 100g								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;
- 3. Adoçante a gosto;
- 4. Servir conforme o cardápio.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Polpa de caju	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35	
	TOTAL EM 100 G								0,13	24,38	

MODO DE PREPARO:

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

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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
TOTAL EM 100G								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;
- 3. Adoçante a gosto;
- 4. Servir conforme o cardápio.

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





PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - 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 MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO								PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01	
	TOTAL EM 100 G								0,37	27,43	

MODO DE PREPARO:

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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 MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37	
	TOTAL EM 100g								2,47	39,28	

MODO DE PREPARO:

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Polpa de maracujá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60	
TOTAL EM 100 G								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;
- 3. Adoçante a gosto;
- 4. Servir conforme o cardápio.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos

NOME DA PREPARAÇÃO: Torta	de frango com batat	a inglesa					СОМ	POSIÇÃO NUTR	ICIONAL	<u> </u>
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - 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	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia PTN LPD			СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30	
Tomate	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								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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - 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	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	СНО			
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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								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.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO							LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Abacate	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	28,65	0,37	2,50	1,80
Leite em pó desnatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G								7,90	11,29	42,32

MODO DE PREPARO:

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

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





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO E						PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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								4,10	3,84	23,78	

MODO DE PREPARO:

- 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
- 2. Liquidificar com água, e leite em pó desnatado até ficar uma mistura homogenia;
- 3. Adoçante a gosto;
- 4. Servir conforme o cardápio.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL - 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 MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO E							PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Banana	90,00	1 unidade	90,00	54,22	1,66	*	53,27	0,69	0,04	14,07
Leite integral em pó desnatado	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 d, descascar e cortar em pedaços;
- 2. Liquidificar com água, e leite em pó desnatado até ficar uma mistura homogenia;
- 3. Adoçante a gosto;
- 4. Servir conforme o cardápio.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO						PTN	LPD	СНО	
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(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	
Leite em pó desnatado	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, e leite em pó desnatado até ficar uma mistura homogenia;

4. Servir conforme o cardápio.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – 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	QUANTIDADE MEDIDA CASEIRA PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO						PTN	LPD	СНО
	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Leite em pó desnatado	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, adoçante culinário e leite em pó desnatado até ficar uma mistura homogenia;

3. Servir conforme o cardápio.